

Gruppen (G), Seminare (S), Workshops (W)

Wir bitten um eine kurze telefonische oder schriftliche Anmeldung zu den jeweiligen Kursen und Sprechstunden unter: mail@navisana.de oder Telefon: 02234 601 802



Katja Himmer-Ritterbach
ANMELDUNG:
k.himmer@navisana.de

Resilienz-Workshop (W)
Resilienz - die innere Widerstandsfähigkeit und psychische Stärke. Dem Leben gestärkt begegnen.
WANN: dienstags: 13. Jan., 10. Febr., 10. März, 14. April, 12. Mai, 16. Juni, jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr
PREIS: 30 €



Heleen Van Den Bossche
ANMELDUNG:
h.vandenbossche@navisana.de bzw. 0151 50631605

Yang Sheng - die Kraft in dir (S)
Gesund leben mit der Traditionellen Chinesischen Medizin: aktiv, selbstbestimmt und präventiv für die eigene Gesundheit eintreten. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
WANN: freitags, jeweils 10 – 14 Uhr
23. Jan.: Grundlagen - Der Mensch im chinesischen Denken und das Zusammenspiel der Körperfunktionen. Inkl. praktische Tipps für den Alltag
27. Febr.: Kräuter & Gewürze für die Hausapotheke
20. März: Bewegende Stille – Qi-Gong-Übungen für jeden Tag
24. April: Wohlfühlen mit der 5-Elemente-Küche
22. Mai: Energetische Selbstregulation mit Tuina und Akupressur
PREIS: Einzeln buchbar, 50 € pro Person pro Termin oder 200 € / 5 Termine, inkl. Skript

Qi-Gong für Frauen (G)
Sanftes Qi-Gong für das hormonelle und körperliche Gleichgewicht
WANN: Immer freitags, 8.00 – 8.45 Uhr
PREIS: 45 Min. / 15 € oder 120 € / 10-er Karte

Qi-Gong Training (G)
Offene Qi Gong Runde für eine bessere Beweglichkeit und mehr Gelassenheit im Alltag
WANN: Immer mittwochs, 18.30 – 19.15 Uhr
PREIS: 45 Min. / 15 € oder 120 € / 10-er Karte

Qi-Gong Einzelstunde (E)
Abgestimmt auf die eigenen Bedürfnisse – effektiv und individuell
WANN: Termine nach Vereinbarung
PREIS: 50-60 Min. / 95 €



Jutta Döbbener
ANMELDUNG:
j.doebbener@navisana.de bzw. 0221 - 98747048

Yogastunde für Männer
Für Einsteiger und Fortgeschrittene
WANN: donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr
PREIS: 17 € / Person



Sabine Schönbrunn-Otto
ANMELDUNG:
s.schoenbrunn-otto@navisana.de

Shamanic Breathwork (G)
Durch Atmung in eine bewusstseinserweiternde Trance gelangen
Auf natürliche Art und Weise kommst Du tiefer und tiefer in deiner persönlichen Atemwelt und öffnest den Raum für das Lösen von blockierenden Erfahrungen. Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit, die durch Shamanic Breathwork in Gänge aktiviert wird
WANN: Freitag, 15. Mai, 16 - 19 Uhr
PREIS: 60 €



Sandra Surpal K. Wittke
ANMELDUNG:
s.wittke@navisana.de bzw. 01520-6556361

Kundalini-Yoga für alle (G)
Fühle mehr Lebenskraft und Wohlbefinden!
WANN: Wöchentlich montags, jeweils 18 – 20 Uhr, 198 € / 10er-Karte, 118 € / 5er-Karte, Einzelkarten nach Absprache (20 € / Schnupperstunde, wird auf den Kauf einer Karte angerechnet)
PREIS:

Kreatives Yin Yoga mit Gongentspannung (G)
Relax – let go – do nothing...
WANN: i.d.R. jeder 1. oder 2. Freitag im Monat, gemischter Präsenz-/online-Kurs, 9. Jan., 6. Febr., 6. März, 10. April, 8. Mai, 12. Juni, jeweils 18.00 – 19.45 Uhr
PREIS: 21 € / Einzelkarte

TRE® – Individuelle Einführung in die Selbsthilfe zur Stress- und Traumalösung
Lade Stress, Anspannung, Schmerz und Trauma ab!
ANMELDUNG: Termine nach Vereinbarung
WANN: 190 € / 2,5 – 3 Std.
PREIS: (Sie lernen alles Notwendige in Theorie und Praxis für die Selbsthilfe zu Hause)

Trauma & Tension Releasing Exercises (TRE®) in der Gruppe lernen (S)
Schüttle Stress, Spannung, Trauma ab, spüre neue Lebendigkeit!
WANN: 3 Termine als Paket, 1. Termin als Seminar: Freitag, 30. Jan. oder Dienstag, 07. Apr., 18 – 21.30 Uhr (online Teilnahme möglich) + 2 online-Praxistermine zu je 2 h, dienstags 18 – 20 Uhr
PREIS: Seminar + 2 Praxistermine: 128 € / Person

Online TRE® – Schüttelabend (G)
Stress weg – willkommen Lebensfreude
WANN: i.d.R. jeder letzte Dienstag im Monat, 27. Jan., 24. Febr., 31. März, 28. April, 26. Mai, 30. Juni jeweils 18.00 – 20.00 Uhr
PREIS: 22 € / Person

R.E.S.E.T.® - Kieferbalancierung / Jin Shin Jyutsu Behandlung®
Entspannung für den Kiefer, Entspannung für dein ganzes Sein
WANN: Termine nach Vereinbarung
PREIS: 68 € / 60 Minuten



Klaus Otto
ANMELDUNG: mail@navisana.de

Achtsamkeitsabende (G)
Stille erleben, Stille genießen, ganz in sich ankommen
WANN: Mittwoch, 22. Jan., 18. Febr., 25. März, 22. April, 20. Mai, 17. Juni, 18.00 – 19.30 Uhr
PREIS: unentgeltlich

Ein Kurs in Wundern (W)
Nichts Wirkliches kann bedroht werden. Nichts Unwirkliches existiert.
WANN: Sonntag, 22. März, 10.00 – 17.00 Uhr
PREIS: 95 € / Person

Gruppen (G), Seminare (S), Workshops (W)

Wir bitten um eine kurze telefonische oder schriftliche Anmeldung zu den jeweiligen Kursen und Sprechstunden unter: mail@navisana.de oder Telefon: 02234 601 802

Klarheit durch Heilfasten (S)
Vision, Glück, Ausdauer – Verbindung mit sich selbst – Wir-Erleben in der Gruppe
WANN: Osterfasten - Sa. 28. März – Mi. 1. April, täglich von 10 – 18 Uhr
PREIS: 225 € / Person, 415 € / Paarpreis

Aussöhnung mit dem inneren Kind mittels radikaler Vergebung (S)
Schenke Deinem inneren Kind die Vergebung - freu Dich über die Wunder, die Du danach erleben kannst.
WANN: Sonntag, 10. Mai, 10 – 17 Uhr
PREIS: 95 € / Person



Katrin Kleinau
ANMELDUNG: k.kleinau@navisana.de

Ganzheitliche, naturkundliche Behandlung, Osteopathie, Osteopathie für Kinder, Craniosacraltherapie und klassische Homöopathie
WANN: Termine nach Vereinbarung
PREIS: 60 Minuten / 95 €

Tag der offenen Tür
SONNTAG, 5. Juli,
11 - 16 UHR

Wie immer mit vielen kreativen **Kostproben unserer Arbeit.**
Für alle, die uns und unsere Arbeit kennenlernen möchten und unser Geschenk an alle, die uns treu begleiten!

Unsere **Spezialgast** auch in diesem Jahr:
Dr. Tulasi Prasanna
(deutschsprechende Ayurveda-Arzt, Professor an der Universität Tumkur).

Bitte achten Sie auf die Programm-Ankündigung auf unserer Homepage, www.navisana.de und in unserem Newsletter.

Dr. Tulasi Prasanna, deutschsprechender Ayurveda-Arzt, Professor an der Universität Tumkur
½ stündige Pulsdiagnosen und Beratung
Freitag/Samstag, 3./4. Juli, Termine nach Vereinbarung

Gemeinschaftliche Angebote //

Jutta Döbbener u. Heleen Van Den Bossche - ANMELDUNG: j.doebbener@navisana.de oder h.vandenbossche@navisana.de
Yin Yoga meets Thai Massage
Entspannung mit achtsamer Berührung
WANN: Freitag, 20. März, 18.00 - 20.00 Uhr
PREIS: 40 €



Vorschau auf das zweite Halbjahr: Heleen Van Den Bossche - ANMELDUNG: h.vandenbossche@navisana.de
Akupressur für die Seele (W)
Psycho-Bio-Akupressur heißt die Selbsthilfemethode, bei der - in bestimmter Abfolge - 5 Akupunkturpunkte mit kräftigem Druck stimuliert werden. Wir lernen gemeinsam wie man sich bei negativen und belastenden Emotionen selbst helfen kann. Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
WANN: Freitag 4. September 2026, 10 bis 16:30 Uhr
PREIS: 95 € inkl. ausführliches Skript, Frühbuchergeschenk bei Anmeldung vor dem 1. August 2026

Jutta Döbbener u. Yvonne Rausch - ANMELDUNG: j.doebbener@navisana.de oder y.rausch@navisana.de
Kakao Zeremonie (G)
Jede Kakao Zeremonie richten wir auf ein bestimmtes Thema aus. Dazu passend spüren wir hinein, welche Yoga- und Körperübungen das Thema unterstreichen. Begleitet wird der Ablauf und vor allem die Zeremonie auch immer durch Musik & Mantras.
WANN: Sonntag, 18. Jan., und 1. März, jeweils 17.00 - 19.00 Uhr
PREIS: 40 €



Katja Himmer-Ritterbach u. Yvonne Rausch - ANMELDUNG: k.himmer@navisana.de oder y.rausch@navisana.de
Raus aus dem Zweifel – rein in deine Kraft (W)
Steigere deinen Selbstwert, deine Selbstliebe, deine Selbstakzeptanz
WANN: 14. und 15. März, Samstag: 10.00 -18.00 Uhr und Sonntag: 10.00 -16.00 Uhr
PREIS: 330 € pro Wochenende



Aufstellungsabende (W)
Aufstellen von Beziehungs- oder Familiendynamiken, eigenen Anteilen, Themen, Symptomen. Ob aktives Aufstellen oder als Mitwirkende, jeder nimmt Impulse mit.*
WANN: Freitags: 23. Jan., 27. Febr., 20. März, 24. April, 22. Mai, 19. Juni, jeweils 18.00 – 21.00 Uhr
PREIS pro Abend: 105 € für Aufsteller*innen/ 35 € für Stellvertreter*innen

Highlights //



Madhuri und Abhijat
Satsang-Musiker

HerzenSingen (G)
Aus ganzem Herzen singen und still sein
HerzenSingen ist unsere Einladung, Mantras und spirituelle Lieder aus allen Kulturen dieser Erde und allen Genres miteinander zu singen, als Ausdruck unserer Freude, unseres VerbundenSeins mit allem, der Verantwortung, die sich daraus ergibt und der Dankbarkeit für die Kostbarkeit unserer menschlichen Inkarnation.
WANN: dienstags, 12. März und 16. Juni, jeweils 19.30 – 21.30 Uhr
PREIS: 12 € / Person
Anmeldung: www.navisana.de



Ausbildungen //



Nadja Gärtel
ANMELDUNG:
n.gaertel@navisana.de bzw. 0163-3119187

Individuelle Ausbildung: Heilpraktiker*in für Psychotherapie

Der Berufsstand des Heilpraktikers auf dem Fachgebiet der Psychotherapie hat sich in den letzten Jahren enorm entwickelt. Durch verschiedene Faktoren, welche unsere Leistungsgesellschaft hervorbringt, nehmen seelische Leiden immer mehr zu. Wer Menschen mit psychischen Belastungen helfen möchte, trägt eine besondere Verantwortung. Der Beruf erfordert hohe Sensibilität, Empathie und soziales Engagement.
Im NAVISANA können Sie alles lernen, was für den*die Heilpraktiker*in für Psychotherapie relevant ist.
WANN: Beginn nach Vereinbarung



Sabine Schönbrunn-Otto
ANMELDUNG:
s.schoenbrunn-otto@navisana.de

Aufstellungsleiter*in für Aufstellung und Bewusstseinsarbeit

Aufstellung zur Transformation, Klarheit und Herzverbundenheit.
Diese Ausbildung lädt Dich ein, Aufstellungsarbeit neu zu erleben, getragen von Bewusstheit, Frequenzen, die unser Leben prägen und Herzintelligenz. Sie ist an das neue Bewusstseinszeitalter angepasst, eine Zeit des Übergangs in eine neue Ära. Sie steht dafür, das Leben in Verbindung mit dem Herzfeld, dem Feld der einflussnehmenden Frequenzen zu führen und in Bewusstheit neue Wege zu gehen. Du lernst, das Feld zu lesen, Deinen Hellsinnen zu vertrauen und Transformation aus dem Raum der Bewusstheit geschehen zu lassen. Du lernst zudem, wie Frequenzen auf uns wirken und wie wir sie erhöhen. Du wirst nicht nur Methoden lernen, sondern Deinen eigenen intuitiven Ausdruck ins Feld bringen.
PREIS: je 1.950 €, Anmeldung bis 31.12.25, 100 € Frühbucherrabatt
WANN: 31.01./01.02.2026 + 28.02./01.03.2026 + 28.03./29.03.2026 + 25.04./26.04.2026 + 16.05./17.05.2026 + 27.06./28.06.2026







NAVISANA im 1.Halbjahr 2026

Unser Programm von Januar bis Juni



Herzlich willkommen,

Sie halten das **Programm** des NAVISANA – Heilzentrums für das **erste Halbjahr 2026** in Händen. Um Ihnen die Orientierung zu erleichtern, finden Sie hier im Flyer die jeweiligen Angebote zu den geplanten Terminen. Monatlich versenden wir einen **Newsletter** mit den aktuellen Angeboten, ausführliche Informationen erhalten Sie dann über die **Webseite: www.navisana.de**.
Damit Sie wissen, wer für Sie im NAVISANA tätig ist, können Sie sich nachfolgend ein Bild davon machen:

	Sabine Schönbrunn-Otto Heilpraktikerin für Psychotherapie Leitung NAVISANA		Klaus-Otto Heilpraktiker für Psychotherapie Leitung NAVISANA
	Heike Richartz-Weiler Heilpraktikerin für Psychotherapie		Heleen Van Den Bossche Heilpraktikerin, Frauenheilkunde, Schmerztherapie, Osteopathie, Traditionelle Chinesische Medizin
	Jutta Döbbener Diplom Sozialpädagogin und Energiecoach, Yogalehrerin		Katja Himmer-Ritterbach Heilpraktikerin für Psychotherapie
	Yvonne Rausch Ganzheitlicher Coach, Mentorin und Praktikerin systemische Aufstellungen		Carmen Niederfahnenhorst Systemischer Gesundheitscoach und Schauspielerin
	Dr. Sandra Wittke Heilpraktikerin für Psychotherapie, Diplom Biologin, Zertifizierte Kundalini Yogalehrerin Stufe 2, Jin Shin Jyutsu Praktikerin, TRE Provider		Nadja Gärtel Heilpraktikerin für Psychotherapie
	Heleen Van Den Bossche Heilpraktikerin, Frauenheilkunde, Schmerztherapie, Osteopathie, Traditionelle Chinesische Medizin, Frequenztherapie, Qi-Gong Trainerin		Katrin Kleinau Heilpraktikerin, Hebamme, Osteopathie, Osteopathie für Kinder, Homöopathie, Craniosacraltherapie, Craniosacraltherapie für Kinder & Babies
	Als Gast: Sarah Dietrich Yogalehrerin, Stressmanagement-, Achtsamkeits- u. Meditationstrainerin		Als Gast: Marion Adam Heilpraktikerin für Psychotherapie
	Als Gast: Britta Schumann Ernährungsberaterin u. Gesundheitscoach		

Ihr NAVISANA Team

DER KREATIVE DONNERSTAG

- Im Einklang mit der Seele -

Die kreativen Donnerstage sind thematische wechselnde Gruppenangebote: Reflektion, Austausch, Entspannung und Kreativität, Wohltuendes für die Seele. Der kreative Donnerstag ist, wenn nicht anders ausgewiesen, unentgeltlich. Wir bitten um eine kurze schriftliche oder telefonische **Anmeldung unter mail@navisana.de oder 02234-601803**.

JANUAR

15. Januar / 19.00 – 20.30 Uhr
Achtsamkeitsabend - Bewusst im Hier & Jetzt
Theorie und Praxis der Achtsamkeit
Sarah Dietrich,
Yogalehrerin, Stressmanagement-, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin
In diesem 1,5-stündigen Achtsamkeitsabend widmen wir uns der Frage: Was bedeutet Achtsamkeit – und wie kann ich sie in meinen Alltag integrieren? Gemeinsam erforschen wir, wie eine liebevolle, offene Haltung uns dabei unterstützt, bewusster zu leben und gelassener mit den Wellen des Alltags umzugehen. Mit kurzen theoretischen Impulsen, sanften Körperübungen, Atemwahrnehmung und geführten Meditationen üben wir, den Moment achtsam zu spüren, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Ein Abend zum Innehalten, Loslassen und Ankommen – bei dir.

FEBRUAR

19. Februar / 19.00 – 20.30 Uhr
Wie wir innere Stille bewahren können in unruhigen Zeiten
Wege nach innen, zur Stille, zur Liebe, zum Frieden
Klaus Otto,
Heilpraktiker für Psychotherapie
In einer Welt der Informationsflut geraten wir leicht in einen Sog der Außenströmung, der wir uns, so sehr wir es auch wollen, nicht (ganz?) entziehen können. Einfach abschalten geht meist nicht, denn wir müssen ja weiter den Kontakt zu unseren Mitmenschen aufrechterhalten. Und vor den Kopf stoßen wollen wir ja auch niemanden. Wie schaffen wir es also, zu uns zu kommen? Inneren Frieden zu finden, im Kontakt mit unserem Herzen zu sein und ein Mitgefühl in erster Linie mit uns selbst und mit den Mitmenschen zu finden? An diesem Abend kommunizieren wir in erster Linie auf der Herzebene, tanken auf, nehmen Anteil zuerst nach innen und dann nach außen.

MÄRZ

19. März / 19.00 – 20.30 Uhr
Mutige Eltern: Kinder und Jugendliche gut begleiten mit elterlicher Präsenz
Präsenz als elterliche Stärke
Nadja Gärtel und Katja Himmer-Ritterbach,
Heilpraktikerinnen für Psychotherapie
Verschiedene Faktoren tragen dazu bei, dass die elterliche Präsenz im Alltag verloren geht. Besonders in herausfordernden Erziehungssituationen haben Eltern oftmals das Gefühl, dass die Kinder das Geschehen in der Familie zunehmend bestimmen. Die Eltern bleiben dann rat- und hilflos zurück. Was brauchen Sie, um Ihrem Kind auch in konfliktreichen Situationen Orientierung und eine verlässliche Beziehung anbieten zu können? Mit welcher Haltung begegnen Sie Ihrem Kind? In Anlehnung an das Konzept der elterlichen Präsenz von Haim Omer möchten wir Ihnen Wege aufzeigen, wie Sie auch in stürmischen Zeiten in liebevoller Verbundenheit mit Ihrem Kind bleiben und zu einem verlässlichen „Anker“ werden. Gemeinsam werden wir auf Handlungsoptionen schauen, die Ihnen zu einer klaren und mutigen Haltung Ihrem Kind gegenüber verhelfen und gleichzeitig zum Aufbau bzw. zur Stärkung eines gesunden Beziehungssystems mit dem Kind beitragen.

APRIL

23. April, 19.00 - 20.30 Uhr
„Wasser ist nicht gleich Wasser“
Gesundheitsbewusstsein durch Trinken von „gutem“ Wasser
Marion Adam, Heilpraktikerin für Psychotherapie und
Britta Schumann, Ernährungsberaterin
Ein spannender Vortrag mit Versuchsreihen, in dem die verschiedenen Eigenschaften von Trinkwasser erklärt werden. Es wird deinen Blick auf Wasser (und vielleicht auch dein Leben) verändern!

DER KREATIVE DONNERSTAG

- Im Einklang mit der Seele -

Die kreativen Donnerstage sind thematische wechselnde Gruppenangebote: Reflektion, Austausch, Entspannung und Kreativität, Wohltuendes für die Seele. Der kreative Donnerstag ist, wenn nicht anders ausgewiesen, unentgeltlich. Wir bitten um eine kurze schriftliche oder telefonische **Anmeldung unter mail@navisana.de oder 02234-601803**.

MAI

28. Mai / 19.00 – 20.30 Uhr
Akupressur für die Seele
Hilfe zur Selbsthilfe – Die Soforthilfe mit 5 Punkten
Heleen Van Den Bossche,
Heilpraktikerin
Was ist Psycho-Bio-Akupressur? Was sind die 5 goldene Regeln für eine gute Psycho-Hygiene? An diesem Abend machen wir einen kleinen Ausflug in die Traditionelle Chinesische Medizin. Gemeinsam lernen wir, wie wir uns selbst und unser Umfeld harmonisieren und stärken können.

JUNI

18. Juni / 18.00 – 19.30 Uhr
Achtsamkeit im Wald
Mit allen Sinnen genießen
Heike Richartz-Weiler
Lass den Alltag hinter Dir und tauche ein in einen Abend voller Ruhe, Natur und bewusster Wahrnehmung. Du lernst einfache Achtsamkeitsübungen kennen, die Dir helfen, im Moment anzukommen – ganz ohne Vorkenntnisse. Spüre den Waldboden unter Deinen Füßen, atme tief durch und tanke neue Kraft – für Körper, Geist und Seele. Komm wie Du bist – und geh mit mehr innerer Ruhe.

Gastveranstaltungen //



Sarah Dietrich
Yogalehrerin, Stressmanagement-, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin

Kurs Progressive Muskelrelaxation
In diesem wöchentlichen Kurs (1,5 Stunden) lernst du die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Edmund Jacobson kennen – eine bewährte Methode, um Körper und Geist nachhaltig zu entspannen und einen erholsamen und tiefen Schlaf zu unterstützen.
WANN: 8 x dienstags, 24. Febr., 3./10./17./24. März, 14. April, 18.30 – 20:00 Uhr
PREIS: 120 € / Person
Anmeldung: www.navisana.de



Britta Schumann
Ernährungsberaterin (TCM)
Vital durch Basenfasten
Basenfasten ist die sanftere und alltagstauglichere Variante des Saftfastens. Dabei befreien wir uns genauso effektiv von Stoffwechselabfällen, Giftstoffen und überflüssigem Gewicht. Ein Vortrag, welcher Appetit auf „mehr“ machen wird.
WANN: Freitag, 16. Januar, 19.00 – 20.30 Uhr
PREIS: 12 € / Person
Anmeldung: www.navisana.de
Glücklich ohne Zucker
Du bist geplagt von Süßgelisten? Obwohl du weißt, dass du durch Zucker träge, krank und dick wirst? Nach diesem Vortrag wirst du das Stück Kuchen mit anderen Augen sehen und zu einem 6-wöchigen Zucker-Entzug ermutigt
WANN: Freitag, 13. Februar, 19.00 – 20.30 Uhr
PREIS: 12 € / Person
Anmeldung: www.navisana.de

Psychotherapie //

PREIS: 90 € / 50 Minuten oder nach Vereinbarung
WANN: Einzeltermine werktäglich von 8 – 18 Uhr, nach Vereinbarung mit der jeweiligen Therapeutin / dem Therapeuten

Gesprächspsychotherapie mit Elementen u.a. der Hypnose, Aufstellungen, Rückführungen
Erkenne Dich selbst

MIT: Sabine Schönbrunn-Otto
PREIS: 100 €
Informationen und Anmeldung:
s.schoenbrunn-otto@navisana.de bzw. 02234-601802

Gesprächspsychotherapie nach C. Rogers mit dem Focus auf das Körpererleben, in Kombination mit Systemischer Therapie und Aufstellungsarbeit und EMDR.
Empathie, der Schlüssel zur Seele

MIT: Katja Himmer-Ritterbach
PREIS: 90 €
Wir als Paare - Verbindung vertiefen und Stärken ausbauen
MIT: Katja Himmer-Ritterbach
PREIS: 150 € / 1,5 Stunden
Informationen und Anmeldung:
k.himmer@navisana.de bzw. 0178-5881832

Gesprächspsychotherapie nach C. Rogers mit Elementen aus der Bewusstseinspsychologie, Aufstellungen, EMDR, Progressive Muskelentspannung
Leben im Hier und Jetzt
MIT: Nadja Gärtel
Informationen und Anmeldung:
n.gaertel@navisana.de bzw. 0163-3119187

Naturheilverfahren //

Heleen Van Den Bossche
ANMELDUNG: h.vandenbossche@navisana.de bzw. 0151/506 31 605

Ganzheitliche Schmerztherapie und Frauenheilkunde
basierend auf der Traditionellen Chinesischen Medizin, Osteopathie und Frequenztherapie. Apparate Diagnostik und Behandlung möglich. Einzeltermine nach Vereinbarung.

PREIS: 90 Minuten / 135 €, 50 – 60 Minuten / 95 €, 30 Minuten / 50 €

Therapeutische Frauen-Massage (TFM)
Mit sanfter Berührung wird der Körper und die Seele in Balance gebracht. Die 4 Prinzipien der TFM: Rhythmisierung, Sanfte Berührung, Zentrierung, Creative Healing (nach Joseph B. Stephenson). Sowohl bei Beschwerden als auch zur Entspannung geeignet
PREIS: 50 - 60 Minuten / 95 €

Paartherapie
Der kurze Weg zum (Beziehungs-)Ziel
Paartherapeut*innen:
Katja Himmer-Ritterbach, Sabine Schönbrunn-Otto, Klaus Otto
Informationen und Anmeldung:
mail@navisana.de bzw. 02234 – 601803

Kognitive Verhaltenstherapie / EMDR-Traumatherapie
Frei werden von Belastungen
MIT: Dr. Sandra Surpal Kaur Wittke
Informationen und Anmeldung:
s.wittke@navisana.de bzw. 01520-6556361

Gesprächstherapie nach C. Rogers in Kombination mit NLP, sowie Aufstellungen und Rückführungen
Wahrhaft Ich
MIT: Heike Richartz-Weiler
Informationen und Anmeldung:
h.richartz@navisana.de bzw. 01512-2348575

Traumatherapie
Klarheit und Harmonie für die Seele
MIT: Klaus Otto
Informationen und Anmeldung:
k.otto@navisana.de bzw. 02234-601803



Pneumatische Pulsationsmassage nach Deny (PPM)

Diese Methode vereint die klassischen Methoden des Schröpfens, der Lymphdrainage und der Reflexzonennassage in einem. Mit sanftem Unterdruck wird das Gewebe angesaugt und entspannt. Sowohl bei Beschwerden als auch zur Entspannung geeignet.
PREIS: 50 - 60 Minuten / 95 €

Jutta Döbbener
ANMELDUNG: j.doebener@navisana.de bzw. 0221 - 98747048

Intuitive Thai Yoga Massagen
Auflösung von körperlichen Blockaden. Entspannung für Körper, Geist und Seele
PREIS: 60 Min., 90 € / 90 Min., 130 €

Individuelles Yoga
Dein Yoga zugeschnitten auf deinen Körper und deinen Bedürfnissen
PREIS: 60 Minuten / 70 €

Coaching und Energiearbeit //

Jutta Döbbener ANMELDUNG: j.doebener@navisana.de oder 0221 - 98747048

Ganzheitliches Energie-Coaching, Energiearbeit (PREIS: ab 90 €)
Auflösung von Traumata und Blockaden mit Hilfe der positiven Psychologie, Energiearbeit und Körperarbeit, damit wieder eine bewusste Verbindung von Körper -Geist und Seele entsteht.

Katja Himmer-Ritterbach ANMELDUNG: k.himmer@navisana.de

Wir als Paare (PREIS: 150 € für 1,5 Stunden, Termin nach Vereinbarung)

Verbindung vertiefen und Stärken ausbauen

Carmen Niederfahnenhorst ANMELDUNG: c.niederfahnenhorst@navisana.de bzw. 0176 – 9976991

Stark und resilient in Krisensituationen Meine Rolle – Deine Rolle! (PREIS: 100 € / für 60 Min)

Achtsames Coaching mit künstlerischen Impulsen

Stimme ist Stimmung! Körper ist Wirkung! (PREIS: 100 € / für 60 Min)

Die authentische Visitenkarte Ihrer Persönlichkeit!

Yvonne Rausch ANMELDUNG: y.rausch@navisana.de bzw. 0177 – 2634522

Systemische Aufstellung (PREIS: 150 € /90 Minuten – online oder in Präsenz)

In den 1:1-Sessions hast du die Möglichkeit, dein persönliches Anliegen aufzustellen. Als Aufstellungsleiterin spüre ich mich in die verschiedenen Energiefelder ein und lasse das, was sich zeigen möchte, sichtbar werden.
Chakra-Balancing & Coaching (PREIS: 90 € /60 Minuten – online oder in Präsenz)

Manchmal spüren wir, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, ohne es genau benennen zu können. In meinen Chakra-Balancing-Sessions geht es genau darum, dich bewusster wahrzunehmen, Energien zu verstehen und Impulse für Veränderung zu setzen.

Einzel-Kakao-Session (PREIS: 90 € /60 Minuten – online oder in Präsenz)

In einer Einzel-Kakao-Session öffnest du dein Herz für Verbindung, Stille und innere Klarheit. Spüre dich wieder, tanke neue Energie und finde Zugang zu deiner wahren Essenz. Dein Ritual – ganz individuell in einem geschützten Raum.

Intuitions-Session (Deep Dive) (PREIS: 220 € /120 Minuten – online oder in Präsenz)

Wenn du spürst, dass etwas in dir ruft – aber nicht weißt, was es ist. Dein Einstieg in mehr Klarheit, Verbindung & innere Ausrichtung. Ich unterstütze dich bei deiner Entscheidungsfindung.

Heike Richartz-Weiler ANMELDUNG: h.richartz@navisana.de bzw. 01512-2348575

Stärke dein inneres Vertrauen

Lerne dir wieder zu vertrauen, stärke deine innere Kraft

Zum Anhören der geführten Meditation, scanne den nebenstehenden QR-Code

Reinkarnationstherapie – Deine Geschichte will gesehen werden (PREIS: 160 € / für 2 Std.)

Du spürst, dass sich manche Themen immer wiederholen – ohne greifbaren Grund? In der Reinkarnationstherapie tauchst Du in innere Bilder ein und findest Antworten, die der Verstand allein nicht geben kann.
Reiki – Zurück zu Dir (PREIS: 90 € / für 1 Std.)

Du funktionierst – doch innerlich ist alles zu viel? Reiki schenkt Dir eine stille Pause zum Loslassen, Auftanken und einfach Sein – ohne etwas leisten zu müssen.

Heilbeten – Stärkung für Körper und Seele (PREIS: auf Spendenbasis)

Wenn der Körper schmerzt oder das Leben aus dem Gleichgewicht gerät, kann Heilbeten Trost, Ruhe und neue Kraft schenken. In einem geschützten Raum wirken stille Gebete – achtsam, kraftvoll und verbunden mit etwas, das größer ist als wir.
Einfach mal raus – therapeutischer Spaziergang im Wald (PREIS: 90 € / für 1 Std.)

Du funktionierst – doch innerlich ist alles zu viel? Reiki schenkt Dir eine stille Pause zum Loslassen, Auftanken und einfach Sein – ohne etwas leisten zu müssen.

Katja Himmer-Ritterbach und Nadja Gärtel

ANMELDUNG: n.gaertel@navisana.de oder k.himmer@navisana.de

Familiencoaching (PREIS: 150 € für 1,5 Stunden)

Als Team begleiten wir das System Familie und bieten Unterstützung bei Herausforderungen, um gemeinsam Lösungen zu finden, mit denen alle Familienmitglieder wachsen können.