

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



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

Qi-Gong für Frauen (G)

Sanftes Qi-Gong für die hormonelle und körperliche Gleichgewichtung

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 €

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: Samstags, 10.00 – 14.00 Uhr
19. September: Wohlfühlen mit der 5 Elemente Küche
3. Oktober: Energetische Selbstregulation mit Tuina und Akupressur
PREIS: Einzeln buchbar, 50 € pro Person pro Termin

Akupressur für die Seele (W)

Körper und Seele formen eine Einheit. Wir lernen gemeinsam die 10 wichtigsten Akupressur-Sequenzen kennen, womit wir die eigene Psyche unterstützen können.

WANN: Samstag, 12. September 2026, 10.00 – 14.00 Uhr
PREIS: 50 € / Person



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

TRE® – Individuelle Einführung in die Selbsthilfe zur Stress- und Traumalösung (E)

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

Trauma & Tension Releasing Exercises (TRE®) in der Gruppe lernen (S)

Schütte Stress, Spannung, Trauma ab, spüre neue Lebendigkeit!
WANN: 3 Termine als Paket, 1. Termin als Seminar: Dienstag, 18. August, oder Freitag, 13. November, 18.00 – 21.30 Uhr (online Teilnahme möglich) + 2 Praxistermine zu je 2h, dienstags 18.00 – 20.00 Uhr (siehe „Online TRE® – Schüttelabend“)
PREIS: Seminar + 2 Praxistermine: 128 € / Person

Online TRE® – Schüttelabend (G)

Stress weg – willkommen Lebensfreude
WANN: i.d.R. jeder letzte Dienstag im Monat, 28. Juli, 25. Aug., 29. Sept., 27. Okt., 24. Nov., 15. Dez., jeweils 18.00 – 20.00 Uhr
PREIS: 22 € / Person

R.E.S.E.T.® - Kieferbalancierung / Jin Shin Jyutsu

Behandlung® (E)
Entspannung für den Kiefer, Entspannung für dein ganzes Sein
WANN: Termine nach Vereinbarung
PREIS: 68 € / 60 Minuten

Kundalini-Yoga für alle (G)

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

NEU! Yoga und Jin Shin Jyutsu für die Wechseljahre (G)

Hormone und Stimmung harmonisieren
WANN: 1x monatlich, i.d.R. am 1. oder 2. Freitag im Monat, gemischter Präsenz-/online-Kurs, 2. Okt. (Beginn), 6. Nov., 4. Dezember, jeweils 18.00 – 19.45 Uhr
PREIS: 26 € / Abend, 120 € / 5-er Karte



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

Yogastunde für Männer (G)

Für Einsteiger und Fortgeschrittene
WANN: donnerstags, 19.30 – 21.00 Uhr
PREIS: 17 € / Person



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

Leben zwischen den Leben (W)

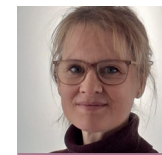
Entdecke die Reise deiner Seele zwischen den Inkarnationen
WANN: Donnerstag, 2. Juli, 17.00 – 19.00 Uhr
PREIS: 80 €

Herzensspur – Der Weg nach innen (W)

Ein Bewusstseins-Workshop für innere Klarheit, Integration und Transformation
WANN: Samstag, 26. September, 9.30 – 17.30 Uhr
PREIS: 95 €

Shamanic Breathwork (G)

Durch Atmung in eine bewusstseinsweiternde 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 Gänze aktiviert wird.
WANN: Freitag, 6. November, 16 - 19 Uhr
PREIS: 70 €



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

Resilienz- und Selbstwert (W)

Weg zu innerer Stärke und Achtsamkeit
WANN: Dienstags: 14. Juli., 11. Aug., 15. Sept., 13. Okt., 10. Nov.; 8. Dezember, jeweils von 18.00 – 19.30 Uhr
PREIS: 30 € pro Abend

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



Klaus Otto
ANMELDUNG: mail@navisana.de

Achtsamkeitsabende (G)

Stille erleben, Stille genießen, ganz in sich ankommen
WANN: 15. Juli., 19. August, 16. September, 21. Oktober, 18. November, 16. Dezember, 18.00 – 19.30 Uhr
PREIS: unentgeltlich

Ein Kurs in Wundern (W)

Nichts Wirkliches kann bedroht werden. Nichts Unwirkliches existiert.
WANN: Sonntag, 6. September, 10.00 – 17.00 Uhr
PREIS: 95 € / Person

Klarheit durch Heilfasten (S)

Vision, Glück, Ausdauer – Verbindung mit sich selbst – Wir-Erleben in der Gruppe
WANN: Herbstfasten - Sa. 17. Okt. – Mi. 21. Okt., 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, 29. November, 10 – 17 Uhr
PREIS: 95 € / Person

Wir – das NAVISANA Heilzentrum WAS IST DAS HEILZENTRUM? Ein Seelen-Ort

Im Heilzentrum darfst Du du sein, mit allem Wenn und Aber, mit allen Widersprüchen, mit allen Zweifeln, aber auch mit allen Deinen Talenten, Deinen Träumen, Deinen Wünschen, Deinen Bedürfnissen.

Was vermisst Du in Deinem Leben? Was ist Deine Sehnsucht? Wo liegt für Dich das Glück?

Das Team des Heilzentrums begleitet Dich auf dem Weg, den Du gehen möchtest. Du entscheidest, wo er hin führt, wie weit und auf welche Art Du ihn gehen willst.

Wir freuen uns über Deinen Besuch.

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, 13. November, 18.00 – 20.00 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: 19. September und 20. September, 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, 14. August, 11. Sept., 2. Okt., 13. Nov., 11. Dez., jeweils 18.00 – 21.00 Uhr
PREIS pro Abend: 105 € für Aufsteller*innen/ 35 € für Stellvertreter*innen

Tag der offenen Tür //

WANN: 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!*

*Unser **Spezialgast** auch in diesem Jahr: **Dr. Tulasi Prasanna**, deutschsprachender 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
deutschsprachender Ayurveda-Arzt, Professor an der Universität Tumkur
½ stündige Pulsdiagnosen und Beratung
WANN: Samstag, 4. Juli, Termine nach Vereinbarung

Highlights //

Abhijat - Satsang-Musiker
ANMELDUNG: www.navisana.de



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, 15. September und 8. Dezember, jeweils 19.30 – 21.30 Uhr
PREIS: 12 € / Person

NAVISANA
Empfehlung

Gastveranstaltungen //

Sarah Dietrich - Yogalehrerin, Stressmanagement-, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin
ANMELDUNG: sarahdietrich@gmx.de



Klangreise
Klangreise mit Kristallklangschaalen und weiteren Instrumenten
WANN: Freitags: 31. Juli, 21. Aug., 25. Sept., 30. Okt., 27. November 19.00 – 20.00 Uhr
PREIS: 29 € / Person
Yin Yoga & Klang
Sanfte Dehnung, tiefe Entspannung
WANN: Dienstags, ab 21. Juli, 19.00 – 20.00 Uhr
PREIS: 19 € / Person Einzelstunde / Blockkurs à 6 Std. 99 €

Britta Schumann - Ernährungsberaterin (TCM)
ANMELDUNG: schumann.britta@gmx.net, 016090236301



Plastik auf dem Teller
*Du isst mehr Plastik, als du denkst!
In diesem Workshop erfährst du erstaunliche Fakten zu unserem täglichen Plastik-Verzehr und wie es sich auf unsere Gesundheit auswirkt.
Außerdem gibt es viele praktische Tipps zur Plastik-Vermeidung und Raum zur Diskussion, was in dem Zusammenhang sinnvoll und möglich ist.*
WANN: Samstag, 24. Oktober, 11.00 – 14.00 Uhr
PREIS: 35 € / Person

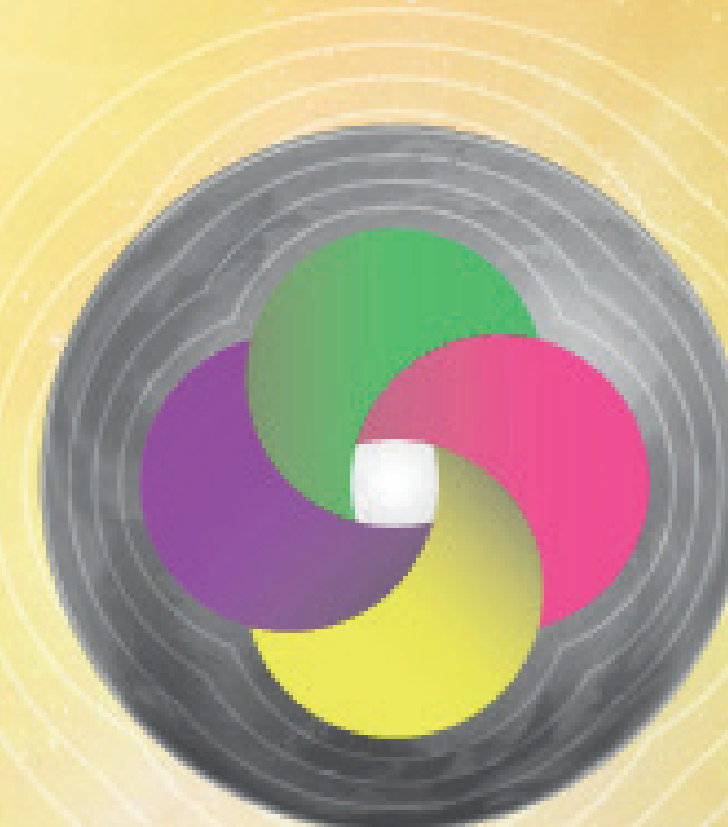
Britta Schumann und **Marion Adam**
ANMELDUNG: schumann.britta@gmx.net oder mail@marionadam.de



„Wasser ist nicht gleich Wasser“
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!
WANN: Samstag, 14. November, 12.00 – 13.30 Uhr
PREIS: unentgeltlich

NAVISANA im 2. Halbjahr 2026

Unser Programm von Juli bis Dezember





NAVISANA
Ihr Heilzentrum

Herzlich willkommen,

Sie halten das **Programm** des NAVISANA – Heilzentrums für das **zweite 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 für Schmerztherapie und Frauenheilkunde; Osteopathie, Traditionelle Chinesische Medizin
Frequenztherapie; Qi-Gong Trainerin



Jutta Döbbener
Diplom Sozialpädagogin und Energiecoach, Yogalehrerin



Katja Himmer-Ritterbach
Heilpraktikerin für Psychotherapie



Katrin Kleinau
Heilpraktikerin, Hebamme, Osteopathie, Osteopathie für Kinder, Homöopathie, Craniosacraltherapie, Craniosacraltherapie für Kinder & Babies



Carmen Niederfahrenhorst
Systemischer Gesundheitscoach und Schauspielerin



Yvonne Rausch
Ganzheitlicher Coach, Mentorin und Praktikerin systemische Aufstellungen



Dr. Sandra Wittke
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Diplom Biologin, Zertifizierte Kundalini Yogalehrerin Stufe 2, Jin Shin Jyutsu Praktikerin, TRE Provider



Nadja Gärtel
Heilpraktikerin für Psychotherapie



ALS GAST: Marion Adam
Heilpraktikerin für Psychotherapie



ALS GAST: Sarah Dietrich
Yogalehrerin, Stressmanagement-, Achtsamkeits- und Meditationstrainerin



ALS GAST: Kirstin Matthews
Kommunikationswissenschaftlerin (BA) und systemischer Regulationscoach



ALS GAST: Noris Rautenberg
Praktiker für Feuerzeremonien



ALS GAST: Britta Schumann
Ernährungsberaterin und Gesundheitscoach

Ihr NAVISANA Team

Anmeldung unter: mail@navisana.de oder Telefon: 02234 601 802

DER KREATIVE DONNERSTAG

- Im Einklang mit der Seele -

Die kreativen Donnerstage sind thematisch 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**.

JULI

30. Juli / 19.00 – 20.30 Uhr
Wechseljahre erleben- nicht erleiden!
Kurse: Thema Wechseljahre, Geburtsvorbereitungskurse in Englisch
Katrin Kleinau,
Heilpraktikerin, Hebamme, Osteopathie, Homöopathie Erwachsene und Kinder

Hier bekommt ihr einen Ein- und Überblick über das, was die Wechseljahre ausmacht in körperlicher und psychischer Hinsicht. Sowohl medizinische Hilfen als auch der gesamtgesundheitliche Ansatz stehen im Fokus: Meditation, Atmung, Ernährung und Übungen können im Rahmen der Selbstfürsorge gute Wirkungen zeigen. Frauen allen Alters und begleitende Menschen sind herzlich willkommen!

AUGUST

27. August / 19.00 – 20.30 Uhr
Immer gut reguliert - Auf der Spur deiner Natur
Ayurveda nicht denken, sondern fühlen
Kirstin Matthews,
Kommunikationswissenschaftlerin (BA) und systemischer Regulationscoach
(Mit ihrer Ayurcoyo Methode verhilft sie Menschen und Unternehmen mit uraltem Wissen zu guter Gesundheit und Lebensfreude)

Als WHO-anerkannte naturphilosophische Medizinwissenschaft betrachtet der Ayurveda uns Menschen als Bestandteil des Kosmos. Gesundsein bedeutet ein Leben im Einklang mit der Blaupause deiner Selbst und den Einflüssen, Rhythmen und Zyklen des Lebens – ein immerwährender Regulationsprozess. Kompliziert? Überhaupt nicht! An diesem kreativen Donnerstag erforschen wir die Natur in uns: mit leichten Körperübungen, nahbarer Meditation, Austausch und Tipps für den Alltag. Geeignet für alle Interessierten von 5-99 Jahren.

SEPT.

24. September / 19.00 – 20.30 Uhr
Antientzündliche Ernährung
Ein wichtiger Beitrag dazu, gar nicht erst krank zu werden
Britta Schumann, Ernährungsberaterin (TCM)
Vortrag:

Entzündungen sind der Ursprung fast jeder chronischen Krankheit. Egal ob Migräne, Rheuma, Arthrose, Akne oder viele andere Beschwerden: Durch antientzündliche Ernährung haben bereits viele Menschen Linderung erfahren dürfen.

OKT.

15. Oktober, 19.00 - 20.30 Uhr
Die Bhagavat-Gita
Alte Weisheiten – für uns (wieder) bewusst gemacht
Klaus Otto
Heilpraktiker für Psychotherapie

Die Bhagavat-Gita und ihre mystischen Botschaften hören und ihren universellen Bezug zu unserem Leben erkennen und zu nutzen lernen. Worauf unsere, in der westlichen Welt gelebten Wissenschaften vor allem der Psychologie, Philosophie und Medizin fußen, haben eine 5000 Jahre alte Tradition. An diesem Kreativen Donnerstag betrachten wir die mystischen Botschaften sowohl von der Geschichte her als auch den meditativen Gewinn, den wir daraus schöpfen können.

DER KREATIVE DONNERSTAG

- Im Einklang mit der Seele -

Die kreativen Donnerstage sind thematisch 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**.

NOV.

19. November / 19.00 – 20.30 Uhr
Stark in der Familie
Wie Familienleben auch in Krisenzeiten gelingen kann
Nadja Gärtel und Katja Himmer-Ritterbach
Heilpraktikerinnen für Psychotherapie

In der heutigen Gesellschaft stehen viele Familien vor Herausforderungen. Stress und Überforderung, Trennung und Schicksalsschläge können Familien in eine Krise bringen. An diesem Abend möchten wir uns intensiv mit diesen Themen auseinandersetzen. Lassen Sie uns gemeinsam ein offenes Forum schaffen, in dem wir unsere Erfahrungen austauschen und Strategien entwickeln können, um Krisen zu bewältigen und die Resilienz unserer Familien zu stärken.

DEZ.

17. Dezember / 18.00 – 19.30 Uhr
Die magische Welt der Raunächte
Geschichten und Rituale
Heike Richartz-Weiler, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Noris Rautenberg, Praktiker Feuer Rituale und Raunächte

Wir setzen eine jährlich praktizierte Tradition fort und freuen uns, mit Ihnen die Zeit der Raunächte (24.12.-6.1.) einzuläuten: Tauchen Sie ein mit uns in die magische Welt der Raunächte. Erfahren Sie, wie sie entstanden sind und welche Rituale und Gebräuche es gibt. Starten Sie mit einem Feuerritual in die rauen Nächte zwischen den „Tagen“.

Ausbildungen //



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

Individuelle Ausbildung: Heilpraktiker*in für Psychotherapie
Im NAVISANA werden Sie in der Einzelausbildung umfassend auf die Prüfung beim Gesundheitsamt vorbereitet und lernen zudem ein breites Spektrum an Methoden und Therapieansätzen für die tägliche Arbeit als Heilpraktiker*in für Psychotherapie kennen. Der Berufsstand des Heilpraktikers auf dem Fachgebiet der Psychotherapie hat in den letzten Jahren immer mehr an Relevanz gewonnen. Durch verschiedene Faktoren, welche unsere Leistungsgesellschaft hervorbringt, nehmen seelische Leiden weiter zu. Wer Menschen mit psychischen Belastungen helfen möchte, trägt eine besondere Verantwortung. Der Beruf erfordert hohe Sensibilität, Empathie und soziales Engagement.

WANN: Beginn nach Vereinbarung

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

Traumatherapie
Klarheit und Harmonie für die Seele

MIT: Klaus Otto
Informationen und Anmeldung:
k.otto@navisana.de bzw. 02234-601803

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 € / 50 Minuten, 150 € / 1,5 Stunden
Informationen und Anmeldung:
k.himmer@navisana.de bzw. 0178-5881832

Gesprächspsychotherapie, Bewusstseinsarbeit, Aufstellungen, EMDR
Leben im Hier und Jetzt

MIT: Nadja Gärtel
Informationen und Anmeldung:
n.gaertel@navisana.de bzw. 0163-3119187

Kognitive Verhaltenstherapie / EMDR-Traumatherapie
Frei werden von Belastungen

MIT: Dr. Sandra Surpal Kaur Wittke
PREIS: 90 € / 60 min

Informationen und Anmeldung:
s.wittke@navisana.de bzw. 01520-6556361

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

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 seine 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 €

Pneumatische Pulsationsmassage nach Deny (PPM)

Diese Methode vereint die klassischen Methoden des Schröpfens, der Lymphdrainage und der Reflexzonenmassage 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.doebbener@navisana.de bzw. 0221 - 98747048

Intuitive Thai Yoga Massagen

Auflösung von körperlichen Blockaden. Entspannung für Körper, Geist und Seele.

PREIS: 60 Minuten / 90 €, 90 Minuten / 130 €

Individuelles Yoga

Dein Yoga zugeschnitten auf deinen Körper und deinen Bedürfnissen

PREIS: 60 Minuten / 70 €

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 €

Coaching und Energiearbeit //

Jutta Döbbener

ANMELDUNG: j.doebbener@navisana.de oder 0221 - 98747048

Ganzheitliches Energie-Coaching, Energiearbeit (PREIS: ab 90 €)
Auflösung von Traumatas 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: 135 € für 1,5 Stunden, Termin nach Vereinbarung)

Verbindung vertiefen und Stärken ausbauen

Katja Himmer-Ritterbach und Nadja Gärtel

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

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

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

Carmen Niederfahrenhorst

ANMELDUNG: c.niederfahrenhorst@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

Heilchanneln (PREIS: 90 € / für 50 Min)

Ich begleite dich dort, wo du merkst, dass sich deine Beziehungsmuster nicht durch Verstehen allein verändern.

Gemeinsam schauen wir auf das, was im Verborgenen wirkt und was gesehen werden will, damit sich innerlich etwas lösen kann.

Heilbeten – Stärkung für Körper und Seele (PREIS: Auf Anfrage)

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.

NAVISANA * Leitung: Sabine Schönbrunn-Otto und Klaus Otto * 50858 Köln-Weiden, Emil-Schreiterer-Platz 7
Tel. 02234 601 802 mail@navisana.de www.navisana.de

www.navisana.de

Sollte es Ihnen einmal nicht möglich sein, einen vereinbarten Termin wahrzunehmen, denken Sie bitte an eine rechtzeitige Stornierung (spätestens 24h vor Terminbeginn). So können wir den Termin an andere wartende Klient*innen weiter vergeben. Bei kurzfristiger Absage fällt ggf. eine Ausfallgebühr an.

Alle hier aufgeführten Preise sind inklusive der gesetzl. MwSt. / Stand Januar 2021 / Änderungen vorbehalten.