



NAVISANA

Ihr Heilzentrum

So., 23. August 2015
Emil-Schreiterer-Platz
10 – 17 Uhr

*Ganzheitlich – Klar – Authentisch
Informationen, Demonstrationen,
Kostproben, Kinderprogramm,
Kulinarisches, Spaß und Freude*

Willkommen zum TAG DER OFFENEN TÜR

MOTTO: Familienglück und Entspannungsbazar

THERAPIE **ENERGIEHARMONISIERUNG** **KÖRPERGLEICHGEWICHT** **SEELENBALANCE**



Über den ganzen Tag...

**HERZLUFTBALLONS,
SPIELEN, MALEN
UND SCHMINKEN**

12 – 13



**SANESA -
EIN SELBSTHILFEPROGRAMM
FÜR KINDER**

SANESA unterstützt das innere Wachstum des Kindes. Es entdeckt sein ureigenes Wissen darüber, Wohlempfinden in sein Leben zu bringen sowie seine Selbstheilungs- und Selbstentfaltungskräfte zu aktivieren.

WWW.NAVISANA.DE

10:30

BEGRÜSSUNG durch das NAVISANA Team. Informationen zu NAVISANA. Was hat es mit dem Motto: Familienglück und Entspannungsbazar auf sich? Vorstellung der Inhalte des Tages.

11 – 12

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG / AUTOGENES TRAINING
Von der Anspannung zur Entspannung - Körperwahrnehmung für ein achtsames Leben in innerem Frieden / Ruhe und Gelassenheit durch tägliches Üben mit Entspannungsbildern für eine positive Grundstimmung.

11 – 12

MEDITATION
Meditation führt ins "Innere". Wir kommen in Kontakt mit unserer Seele und finden den für uns richtigen Weg. Freuen Sie sich auf ruhige und aktive Formen der Meditation.

11 – 16

SHIATSU- UND HARA-MASSAGE
Sanfte Shiatsu-Massage auf den Energiebahnen an Rücken, Nacken, Kopf, Armen und Händen / sanfte Hara-Massage an Rücken, Beinen und Bauch. Im Hara vereinen sich Kraft, Vitalität und Stille.

12 – 13

QUANTENHEILUNG
Durch Quantenheilung lassen sich körperliche und seelische Blockaden lösen sowie die Selbstheilungskräfte aktivieren. Der Körper wird in einen Zustand tiefer Entspannung versetzt, in dem Heilung geschehen kann.

13 – 14

SEELENZEICHEN UND FARBEN FÜR DIE FAMILIE
Seelenzeichen sind deine kleinen Diener, die dir Freude bereiten. In ihnen stecken Kräfte, die dir zur Leichtigkeit verhelfen, deinen Weg zu finden, zu Glück in Alltäglichkeiten, in größeren und in kleineren Dingen.

14 – 15

KLANGENTSPANNUNG
Klangentspannung führt den Geist in den Raum des "Nicht-Denkens". Dabei vertieft sich die Atmung, die Klangschwingungen aktivieren den natürlichen Energiefluss und fördern die körpereigenen Heilkräfte. Der Kopf hat Pause, und Körper, Geist und Seele tanken auf.

14 – 15

WOHLFÜHL- UND FREUDE-OASE FÜR JUNG UND ALT
Innerhalb von Minuten zu Entspannung, Wohlgefühl und Freude mit dem Glücksprogramm und innovativen Technologien aus der Energie- & Informations-Medizin. Kosten Sie Wellness und Medizin der Zukunft.

15 – 16

FASZINIERENDE FASZIEN - YINYOGA UND TRE (TRAUMA AND TENSION RELEASING EXERCISES) Beide Methoden animieren auf ihre Weise unsere Körperfaszien, sich zu entspannen und zu dehnen. Freuen Sie sich auf weitere Einblicke in sanftes YinYoga und aufrüttelndes TRE.

15 – 16

AROMATHERAPIE
Ätherische Öle sind der potenzierte Teil der hochintelligenten Lebenskraft der Pflanzen. Sie schenken uns den Schlüssel zur Erinnerung an gesunde entspannte Zustände, Lebensfreude und wahren Reichtum.

16:30

AUSKLANG UND VERABSCHIEDUNG

NAVISANA - Ihr Heilzentrum / Emil-Schreiterer-Platz 7 / 50858 Köln-Weiden