

Einzelbehandlungen / Coachings (E), Gruppen (G), Seminare (S), Workshops (W) und Erlebnisabende

Wir bitten um eine kurze telefonische oder schriftliche Anmeldung zu den jeweiligen Kursen und Sprechstunden unter: info@navisana.de oder Telefon: 02234 601 803



Sabine Schönbrunn-Otto
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Gesprächspsychotherapie mit Elementen u.a. der Hypnose, Aufstellungen, Rückführungen, Paartherapie (E)

Erkenne Dich selbst
WANN: Werktäglich von 8 – 18 Uhr,
Termine nach Vereinbarung
PREIS: 65 € / 50 Minuten

Lebe aus Dir heraus (G)

Geführt werden aus dem Kraftfeld des Seins
WANN: Jeweils mittwochs, 18.30 – 20 Uhr,
7./21. Okt., 4./18. Nov., 2./16. Dez. 2015
PREIS: 40 €

Spirituelle Therapie (G)

Entdecke das Wunder des Seins
WANN: Jeweils samstags, 8.30 – 10.30 Uhr,
10./24. Okt., 14./28. Nov., 5./19. Dez. 2015
PREIS: 40 €



Klaus Otto
Heilpraktiker für
Psychotherapie

Traumatherapie (E)

WANN: Werktäglich von 8 – 18 Uhr,
Termine nach Vereinbarung
PREIS: 65 € / 50 Minuten

Meditation und Bewusstseinschulung (G)

Stetige Entwicklung zu mehr Ausgeglichenheit und Selbst-Bewusstsein
WANN: Dienstags, 19.30 – 21 Uhr
PREIS: 25 €

Sabine Schönbrunn-Otto und Klaus Otto

Heilen in systemischen Familienstellungen (W)

Einblicke in Beziehungsdynamiken, gestern und heute / Schaffen von Klarheit und Befreiung
WANN: Jeweils Sa. und So. 10 – 18 Uhr,
7./8. Nov. 2015
PREIS: 145 € / Person, 270 € / Paarpreis

Achtsamkeitstag (G)

Erleben Sie Bewusstheit im Hier und Jetzt. Erholung von Stress, Unruhe, Belastungen
WANN: Sonntags, 10 – 17 Uhr,
11. Okt., 1. Nov., 6. Dez. 2015
PREIS: 45 €

Intimität und Verlangen (S)

Beziehungen zum Blühen bringen
WANN: Sa., 28. Nov. 2015, 10 – 17 Uhr
PREIS: 90 € / Person, 150 € Paarpreis

Sabine Schönbrunn-Otto und Dr. Sandra Surpal K. Wittke

Die zweite Geburt

Dich auf dieser Welt willkommen fühlen und Deinen Platz in der Welt einnehmen, Aufstellungsarbeit trifft Kundalini Yoga
WANN: Sa., 31. Okt. 2015, 10.30 – 17.30 Uhr
PREIS: 75 €

Sabine Schönbrunn-Otto und Dipl. Ing. Claudia Müller

Aufstellungen und Seelenzeichen (G)

Zeichensprache für Körper, Geist und Seele
WANN: Jeweils dienstags, 18 – 20 Uhr, alle 2 Wochen,
13./27. Okt., 10./24. Nov., 8./22. Dez. 2015
PREIS: 40 €

Klaus Otto und Dipl. Ing. Claudia Müller

Erkenne Dich selbst/Dein Seelenhaus (W)

Was Dein Haus und seine Räume Dir sagen wollen
WANN: So., 29. Nov. 2015, 10 – 17 Uhr
PREIS: 90 €

Klaus Otto und Dr. Sandra Surpal K. Wittke

Mit-Gefühl (S)

Klarheit erlangen mit Körperübungen und Entspannung
WANN: Sa., 19. Dez. 2015, 10 – 17 Uhr
PREIS: 75 €

Sabine Schönbrunn-Otto, Klaus Otto und Marita Achnitz-Peters

Paartherapie (E)

WANN: Werktäglich von 8 – 18 Uhr,
Termine nach Vereinbarung
PREIS: 65 € / 50 Minuten, 120 € / 90 Minuten



Marita Achnitz-Peters
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

BEHANDLUNG: Quantenheilung

Heilung durch den universellen Energiefluss
WANN: Bei konkreter Anfrage
PREIS: 35 € / Person für 30 Minuten

Quantenheilung Erlebnisabend

Heilung durch den universellen Energiefluss
WANN: Jeden 1. Mittwoch im Monat, 7. Okt.,
4. Nov., 2. Dez. 2015, 20 – 21.30 Uhr
PREIS: 15 €



Dr. Sandra Surpal K. Wittke
Yoga-Lehrerin, Jin Shin Jyutsu-
TRE Praktikerin

Kundalini-Yoga (G)

Der Yoga für alle Sinne
WANN: Montags, 18 – 19.45 Uhr
PREIS: 150 € / 10er Karte, 87,50 € / 5er Karte,
20 € / Einzelstunde, 10 € / Schnupperstunde
(wird auf den Kauf einer Karte angerechnet)

Kundalini-Yoga - Vollmondmeditation (G)

Die kraftvolle Heilenergie des Vollmondes erleben
WANN: Bei Vollmond
(Mögliche Termine: 27. Okt., 25. Nov. 2015)
PREIS: Spendenbasis

Kundalini-Yoga - Meditationskurs (G)

Bewusst Sein und geistige Klarheit erfahren
WANN: Monatlich, freitags, 16. Okt., 20. Nov.,
18. Dez., 17 – 19 Uhr,
16. Okt., Meditationen, die in die Stille führen
20. Nov., Pranayama - Atemmeditationen
18. Dez., Öffne dein Herz! Herzmeditationen
PREIS: 65 € / 3er-Karte (3x in Folge),
25 € / Einzelstunde

Kundalini-Yoga – Sadhana (G)

Den neuen Tag mit vollem Bewusstsein willkommen heißen
WANN: Sonntags vor dem Achtsamkeitstag,
1. Nov., 6. Dez., 6.30 – 9.30 Uhr
SPENDE: Ihre freiwillige Spende für das SANESA
Kinderprojekt (siehe Engagement/WebSite)

Yin Yoga (G)

Sanfte Energien ausleben – entspannen
WANN: Monatlich, freitags, 16. Okt.,
20. Nov., 18. Dez., 15.45 – 16.45 Uhr
vor dem Kundalini-Yoga Meditationskurs
PREIS: 30 € / 3er-Karte (3x in Folge),
11 € / Einzelstunde

TRE® – Körperliche Stress und Traumalösung (E)

Stress und Trauma abschütteln, neue Vitalität erleben
WANN: Bei konkreter Anfrage
PREIS: 70 € / 60 Minuten

TRE® - Einführungsseminar (S)

Die Einfachheit von TRE erleben und erlernen
WANN: Do., 29. Okt., 17.30 – 20.30 Uhr
PREIS: 50 €
Bitte tragen Sie bequeme, nicht färbende Kleidung.

Offener TRE-Schüttelabend (G)

Durch Schütteln, Zittern, Vibrieren in die Leichtigkeit
WANN: 1x monatlich, Fr., 30. Okt., 19. Nov., jeweils
18 - 19.15 Uhr; 4. Dez., 19 - 20.15 Uhr
PREIS: 20 € pro Abend

Einzelbehandlungen / Coachings (E), Gruppen (G), Seminare (S), Workshops (W) und Erlebnisabende

Wir bitten um eine kurze telefonische oder schriftliche Anmeldung zu den jeweiligen Kursen und Sprechstunden unter: info@navisana.de oder Telefon: 02234 601 803

R.E.S.E.T.® - Kieferbalancierung (E)

Sanft den Kiefer entlasten – Stress im ganzen Körper abbauen
WANN: Bei konkreter Anfrage
PREIS: 70 € / 60 Minuten

Behandlung: Jin Shin Jyutsu® (E)

Harmonie durch Heilströme
WANN: Bei konkreter Anfrage
PREIS: 70 € / 60 Minuten

Jin Shin Jyutsu® für Kinder (E)

Die Energie des Kindes ins Gleichgewicht begleiten
WANN: Bei konkreter Anfrage
PREIS: 35 € / 30 Minuten

Jin Shin Jyutsu® für Tiere (E)

Harmonie für unsere treuesten Freunde
WANN: Bei konkreter Anfrage
PREIS: 35 € / 30 Minuten inkl. Anfahrt

Selbsthilfekurs 1 (G)

Mich selbst erkennen, mir helfen lernen
WANN: 3 Termine als Paket, 17 – 20 Uhr,
Fr., 6./13./27. Nov. 2015

1. Termin: Was ist Jin Shin Jyutsu und wie wirkt es?
2. Termin: Selbsthilfe, universell
3. Termin: Harmonisierung mit Hilfe der Finger
PREIS: 188 € pro Paket, inkl. Selbsthilfebuch 1

Offener Strömabend (G)

Die Strömungskunst schenken und empfangen
WANN: 1x monatlich, Do., 1. Okt., 17.30 - 19 Uhr,
Do., 19. Nov., 19.45 - 21.15 Uhr,
Fr., 4. Dez., 17 – 18.30 Uhr
PREIS: 20 € pro Abend



Monika Konrads
Heilpraktikerin für
Psychotherapie

Einzelcoaching: Progressive Muskelentspannung (E)

Von der Anspannung zur Entspannung
WANN: Bei konkreter Anfrage, tagsüber,
abends oder am Wochenende möglich
WO: NAVISANA – Ihr Heilzentrum
oder bei Ihnen zu Hause
PREIS: 40 € / Person für 90 Minuten / Paare 60 €

Einzelcoaching: Autogenes Training (E)

Innere Ruhe und Gelassenheit
WANN: Bei konkreter Anfrage, tagsüber, abends
oder am Wochenende möglich
WO: NAVISANA – Ihr Heilzentrum
oder bei Ihnen zu Hause
PREIS: 40 € / Person für 90 Minuten / Paare 60 €

Progressive Muskelentspannung nachmittags, Grundlagen (G)

Von der Anspannung zur Entspannung
WANN: Dienstags, 6./13./20./27. Okt.,
3./10./17./24. Nov., jeweils 14 – 15.30 Uhr
PREIS: 96 € / Kurs 8 x zu je 90 Minuten /
max. Teilnehmerzahl 8

Progressive Muskelentspannung abends, Grundlagen (G)

Von der Anspannung zur Entspannung
WANN: Dienstags, 6./13./20./27. Okt.,
3./10./17./24. Nov., jeweils 18 – 19.30 Uhr
PREIS: 96 € / Kurs 8 x zu je 90 Minuten /
max. Teilnehmerzahl 8

Progressive Muskelentspannung, Fortgeschrittene (G)

Von der Anspannung zur Entspannung
WANN: Donnerstags, 8./15./22./29. Okt.,
5./12./19./26. Nov., jeweils 18 – 19.30 Uhr
PREIS: 12 € pro 90 Minuten / max. Teilnehmerzahl 8

Autogenes Training nachmittags, Grundlagen (G)

Innere Ruhe und Gelassenheit
WANN: Mittwochs, 7./14./21./28. Okt.,
4./11./18./25. Nov., jeweils 14 – 15.30 Uhr
PREIS: 96 € / Kurs 8 x zu je 90 Minuten /
max. Teilnehmerzahl 8

Autogenes Training abends, Grundlagen (G)

Innere Ruhe und Gelassenheit
WANN: Mittwochs, 7./14./21./28. Okt.,
4./11./18./25. Nov., jeweils 18 – 19.30 Uhr
PREIS: 96 € / Kurs 8 x zu je 90 Minuten /
max. Teilnehmerzahl 8

Autogenes Training, Auffrischung (G)

Innere Ruhe und Gelassenheit trainieren
WANN: Mittwochs, 7./14./21./28. Okt.,
4./11./18./25. Nov., jeweils 16 – 17.30 Uhr
PREIS: 12 € pro 90 Minuten / max. Teilnehmerzahl 8



Satprema Kurat
Gesundheitspraktikerin

Shiatsu-Massage (E)

Wohltuende Massage auf den Meridianen (Yin und Yang Ausgleich)
WANN: Bei konkreter Anfrage
PREIS: 75 € / 75 Minuten, 90 € / 90 Minuten,
630 € / 9er Serie à 75 Minuten

Shiatsu- / Hara-Awareness Massage (E)

Unser intuitives Gehirn im Bauch erwecken
WANN: Bei konkreter Anfrage
PREIS: 75 € / 75 Minuten, 90 € / 90 Minuten,
630 € / 9er Serie à 75 Minuten

Shiatsu-Massage/Einführung in die Hara-Massage / Aufbau (W)

Unser intuitives Gehirn im Bauch erwecken
WANN: Sa./So., 7./8. Nov., je 10 – 17 Uhr
PREIS: 180 €

Wochenende für Singles und Paare Massage als nonverbale Kommunikation

WANN: Sa./So., 28./29. Nov., je 10 – 17 Uhr
PREIS: 180 € / Person, 330 € / Paar



Michael Pilliger
Dipl.-Psych. und Heilpraktiker

Ganzheitliche Einzelbehandlungen unterschiedlicher Beschwerden und Symptome (E)

Von A wie Angst bis Z wie Zwangs-Probleme
WANN: Bei konkreter Anfrage/ Auch als Hausbesuche
PREIS: 65 € / 50 Minuten

Gefühle heilen (G)

Haltung und Techniken zum Lösen von Blockaden
WANN: So, 1. Nov. 2015, 14 – 19 Uhr
PREIS: 55 €

Beziehungen stärken und transformieren (G)

Entschieden in die eigene Tiefe gehen
WANN: So., 29. Nov. 2015, 14 – 19 Uhr
PREIS: 55 €

Stärkende Gedanken verankern (G)

Ihre leichte und kraftvolle Wirkung
WANN: So., 20. Dez. 2015, 14 – 19 Uhr
PREIS: 55 €

Erlebnisabende immer donnerstags, „Oase des Wohlfühlens, der Heilung und Stärkung“

Preis: Eintritt frei

Das Glücksprogramm

Neurologische Tipps für Glück
WANN: 1. Okt. 2015, 18 – 21 Uhr

Gefühle heilen

Haltung und Techniken zum Lösen von Blockaden
WANN: 8. Okt. 2015, 18 – 21 Uhr

Beziehungen genießen

Das Nährende der Mitmenschen
WANN: 15. Okt. 2015, 18 – 21 Uhr

Unbewusste Gedankenmuster erkennen

Grundlegende Techniken zu deren Entmachtung
WANN: 22. Okt. 2015, 18 – 21 Uhr

Selbstbehandlungsmethoden

Aus der professionellen Körpertherapie für den Alltag
WANN: 29. Okt. 2015, 18 – 21 Uhr

Gefühle transformieren

Hartnäckige Nüsse knacken
WANN: 5. Nov. 2015, 18 – 21 Uhr

Beziehungen stärken und transformieren

Entschieden in die eigene Tiefe gehen
WANN: 12. Nov. 2015, 18 – 19.50 Uhr

Energie- und Informations-Medizin

Medizin der Zukunft
WANN: 19. Nov. 2015, 18 – 21 Uhr

Stärkende Gedanken verankern

Ihre leichte und kraftvolle Wirkung
WANN: 26. Nov. 2015, 18 – 21 Uhr

Integrales Glück I

KörperGlück
WANN: 3. Dez. 2015, 18 – 21 Uhr

Integrales Glück II

BeziehungsGefühlsGlück
WANN: 10. Dez. 2015, 18 – 21 Uhr

Integrales Glück III

LebenssinnGlück
WANN: 17. Dez. 2015, 18 – 21 Uhr



NAVISANA
Ihr Heilzentrum

„Herzleuchten im Herbst“

NAVISANA IM HERBST

Unser Programm von Oktober – Dezember 2015

THERAPIE ENERGIEHARMONISIERUNG KÖRPERGLEICHGEWICHT SEELENBALANCE



NAVISANA
Ihr Heilzentrum

„Herzleuchten im Herbst“

Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren, liebe Freunde des NAVISANA Heilzentrums,

auch im Namen von Sandra Surpal begrüßen wir Sie herzlich zur Lektüre unseres Herbstprogramms, das wir unter das Motto: Herzleuchten im Herbst gestellt haben. Teilen Sie auch unsere Ziele für ein (i)ebenswertes Leben: gesund alt werden, Wohlgefühl im Alltag und Erleben von Lebensqualität? Dann freuen wir uns, wenn Sie unsere Angebote der Gesundheitsvorbeugung/-erhaltung in Anspruch nehmen.

Als ein Unternehmen der Komplementärmedizin legen wir Wert auf eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Die konventionelle Medizin legt den Schwerpunkt hauptsächlich auf die Betrachtung des Körpers. Beiden Richtungen gemeinsam ist es, den Menschen und sein Wohl in den Mittelpunkt zu stellen. Statt Konkurrenz ist uns das Finden von Gemeinsamkeiten zum Wohle des Menschen wichtig.



Das WIR - Gefühl leben im Herbst 2015...

Inspirierendes. Wohltuendes. Faszinierendes.
Der kreative Donnerstag.
Diese Menschen und Themen erwarten Sie bei NAVISANA

OKTOBER

So findet im NAVISANA im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit im Oktober ein Forum statt, bei dem sowohl „Schulmediziner“ als auch heilpraktisch Tätige sich Ihren Fragen und Anregungen stellen werden.

Neuerung im NAVISANA ist die Heilung mit Aromaölen. Zwei Praktikerinnen, Janina Lakhal und Nicole Gruben, freuen sich über Ihr Interesse bei ihrem Start im NAVISANA am kreativen Donnerstag im November. Ein besonderes Event, das sich quartalsmäßig bereits etabliert hat, ist das HerzenSingen von Madhuri und Abhijat im Dezember. Zur besseren Übersicht der nachstehenden NAVISANA Angebote haben wir sie den im NAVISANA Tätigen zugeordnet.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

Sabine Schönbrunn-Otto
und Klaus Otto

Leitung NAVISANA

NOVEMBER

DEZEMBER

DER KREATIVE DONNERSTAG

8. Oktober 2015 / 19 – 20.30 Uhr

Goldener Oktober – Herbst erleben im Wald

// Klaus Otto / Treffpunkt: Parkstreifen auf der Friedrich-Schmidt-Str./Ecke Militärringstraße

Abenddämmerung, gemeinsames Erleben in der Natur, in unserer Heimat Köln. Achtsam erspüren wir den Herbst. Klaus Otto führt Sie durch diesen in besonderer Weise naturbelassenen Teil des Grüngürtels. Haben Sie Interesse an Gemeinschafts-Erleben, wie, Gehmeditation, Vertrauensspaziergang, Tee Genuss? Wenn ja, sind Sie dazu herzlich eingeladen.

12. November 2015 / 20 – 21.30 Uhr

Aromafeelings – die Kunst, Emotionen zu meistern

// Janina Lakhal und Nicole Gruben

Haben Sie das auch schon mal erlebt? Wir vermeiden es, Lust zu fühlen, weil wir befürchten, das zu verlieren was wir lieben und Angst haben, am Ende alleine, einsam und ohne Sicherheiten dazustehen? Die Lust weist uns den Weg zur Verbindung mit einer wesentlichen Urquelle unserer Kraft. Aus ihr sind wir entstanden und ihr folgen wir, wann immer wir dürfen, weil sie uns die Erfüllung verheißt. Welche Möglichkeiten ätherische Öle dazu bieten, können Sie an diesem Abend erfahren. Die beiden Aroma-Praktikerinnen, Janina Lakhal und Nicole Gruben werden ätherische Öle mit deren therapeutischer Qualität vorstellen, die dazu dienen, unser emotionales Gleichgewicht herzustellen. Diese Veranstaltung ist der Auftakt zum dem ab Dezember immer am zweiten Mittwoch im Monat stattfindenden Erlebnisabend.

17. Dezember 2015 / 18 – 19.30 Uhr

SANESA: Ein winterlicher Erlebnisabend für Groß und Klein

// Sabine Schönbrunn-Otto und Sandra Surpal K. Wittke

„Ich bin glücklich, ich bin gut!“. Ein Lebensgefühl, das uns beschwingt und fröhlich sein lässt. Was gibt es an Kniffen und Möglichkeiten zu allen Zeiten gute Gedanken zu bekommen? Gerade jetzt in der Weihnachtszeit, wenn uns die Natur märchenhafter und geheimnisvoller erscheint, tauchen wir ein in unsere innere Welt. Was vermittelt sie uns, um im Grunde zu allen Zeiten umzuschalten in Gefühle der Schönheit, Weite und Entspannung. In weihnachtlicher Atmosphäre genießen wir diesen Abend mit Kindern, einschließlich diejenigen, die es im Herzen geblieben sind.

Anmeldung unter: info@navisana.de oder Telefon: 02234 601 803 / Teilnahme wenn nicht anders ausgewiesen kostenfrei.



EVENT IM DEZEMBER

HerzenSingen (G)

Aus ganzem Herzen singen und still sein
MIT: Madhuri und Abhijat
WANN: Di., 22. Dez. 2015,
19.30 – 21.30 Uhr
PREIS: 12 €

NAVISANA
Empfehlung

NEU IM NAVISANA:



Janina Lakhal und Nicole Gruben
Aromaexpertinnen

Aromafeelings – Die Kunst, Emotionen zu meistern

Aggressionen als Grundlage der Handlungsfähigkeit erfahren
MIT: Janina Lakhal und Nicole Gruben
WANN: Jeden 2. Mittwoch im Monat,
9. Dezember 2015, 19.30 – 21.00 Uhr
PREIS: 35 € / Person

SPRECHSTUNDE //

Besuchen Sie unsere
BASIS-Sprechstunde
und lassen Sie sich
unentgeltlich beraten...

Wir bitten um vorherige telefonische Anmeldung:
02234 601 803

**BASIS-Sprechstunde,
Ihre Anliegen sind unsere Anliegen**
MIT: Sabine Schönbrunn-Otto und Klaus Otto
WANN: Immer montags, 9 – 12.30 Uhr



NAVISANA - Messeauftritte //

Sie finden uns bei den Messen:

Alternatives Heilen,
im Bergischen Löwen,
Konrad-Adenauer-Platz, 51465 Bergisch-Gladbach
WANN: 17. und 18. Oktober 2015,
jeweils von 10.30 – 18 Uhr

Spiritualität & Heilen 2015,
Die alternative Gesundheitsmesse in Köln,
Stadthalle Köln-Mülheim, Jan-Wellem-Str. 2
WANN: 23. Okt. 14 – 19 Uhr,
24. + 25. Okt. 11 – 18 Uhr

GESUNDHEITSREGION KÖLN BONN //

3. KölnBonner Woche der seelischen Gesundheit, vom 10. – 21. Okt. 2015,
veranstaltet von der Gesundheitsregion KölnBonn

WO: NAVISANA, Köln-Weiden
PREIS: Alle Veranstaltungen mit freiem Eintritt
FORUM NAVISANA: Mit Vertretern konventioneller und komplementärer Medizin.
Stellen Sie an diesem Abend Ihre Fragen bezüglich seelischer Gesundheit und kommen ins Gespräch mit Ärzten und Heilpraktikern
WANN: Mo., 12. Okt. 2015, 19.00 – 21.30 Uhr

Meditation und Bewusstseinschulung
Stetige Entwicklung zu mehr Ausgeglichenheit und Selbst-Bewusstsein
MIT: Klaus Otto
WANN: Di., 13. Okt. 2015, 19.30 – 21 Uhr

Rundum wohl und gesund bis ins hohe Alter
Erlebnissvortrag über die Zutaten eines genüsslich-kraftvollen Lebens im Alter
MIT: Michael Pilliger
WANN: Mi, 14. Okt. 2015, 18 – 20 Uhr

Seelische Gesundheit in Beziehungen
Gemeinsam seelisch gesund altern, das Ziel vieler Paare
MIT: Sabine Schönbrunn-Otto und Klaus Otto
WANN: Mi., 14. Okt. 2015, 20 – 21.30 Uhr

Alle hier aufgeführten Preise sind inklusive der gesetzl. MwSt. / Stand Sept. 2015 / Änderungen vorbehalten.



NAVISANA

Ihr Heilzentrum

NAVISANA - Ihr Heilzentrum

Emil-Schreiterer-Platz 7
50858 Köln-Weiden
Tel. 02234 601 803
info@navisana.de
www.navisana.de

www.navisana.de