



Entspannungs-Horizont

Heike Casagna Maschmann

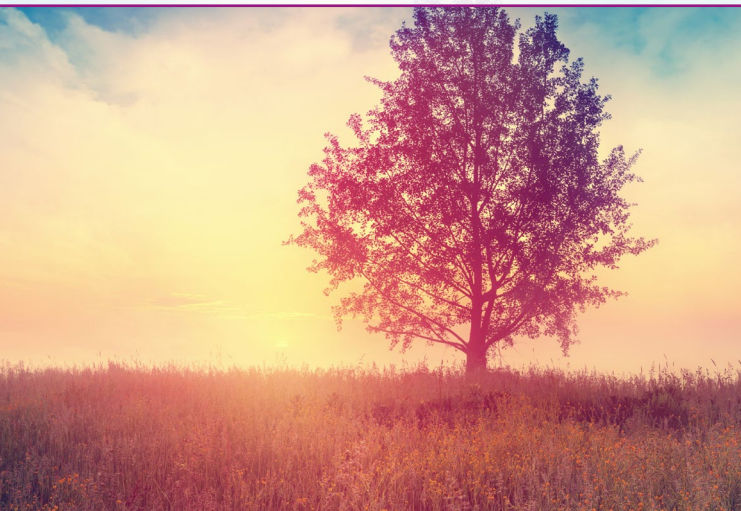


Praxis und Zentrum für Körper- und Bewusstseinsarbeit
Yoga · Lebensberatung · Psychotherapie (HPG)
und einiges mehr



*Der Entspannungs-Horizont
ist Handyfreie Zone.*

Bitte lassen Sie Ihr Smartphone oder Handy zu Hause, oder schalten es vor dem Betreten aus.
Danke!



Willkommen!

Zu meiner neuen Angebotsbroschüre vom Entspannungs-Horizont.

Ich habe mich von den Halbjahres-Programmen verabschiedet. Vieles ist verändert, manches in vertrauter Weise bestehen geblieben.

Alle aktuellen Termine und weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.entspannungs-horizont.de.

Viel Freude beim Stöbern und Entdecken wünscht Ihnen

Heike Casagna Maschmann

Inhalt

Über mich.....	4 – 5
Einzelangebote.....	6
Psychotherapeutische Begleitung & Lebensberatung.....	7
Ganzheitliche Entspannungs- und Heilverfahren.....	8 – 10
Seminare und Vorträge.....	11
Yoga und Entspannung.....	12 – 13
Stressreduktion durch Meditation.....	14 – 15
Ich nehme mir die ZEIT ... für mich!	16 – 17
CASAGNA-Postkarten	18 – 19
Gutscheine zum Verschenken.....	20
Anmelde- & Teilnahmebedingungen (AGB)	22



Wir sind auf dieser Erde, um zufrieden und glücklich zu sein. Doch wie oft fühlen wir uns überfordert, handlungsunfähig, ausgeliefert, den Anforderungen nicht gewachsen.

Wir sind die Schöpfer unseres eigenen Lebens. Wir haben in jedem Moment unseres Lebens die Wahl zwischen Mut und Angst, Liebe und Zerstörung, Selbstannahme und Verleugnung, Erweiterung und Einengung.

Die Entscheidung und Verantwortung unserer Wahlen liegt bei uns. Nehmen Sie die Herausforderungen des Lebens als Wachstumsphasen an! Lernen Sie das, was das Leben Ihnen präsentiert, anzunehmen anstatt es zu bekämpfen. Dies ist Ihr erster Schritt zum Heilsein.

Vertrauen Sie dem Leben, vertrauen Sie sich selbst - folgen Sie liebevoll und geduldig Ihrem Lebensweg, um Ihren individuellen Lebenszweck zu erfüllen. Ich wünsche Ihnen freudige Offenheit, Leichtigkeit und Erweiterung.

Heike Casagna Maschmann

- Heilpraktikerin / Psychotherapie
- Heilerin (Energie- u. Heilarbeit)
- Yogalehrerin
- Heiltanzpädagogin (Dance-Alive-Specialist)
- Meditationsgruppenleiterin
- Seminarleiterin Autogenes Training
- Übungsleiterin Kinderyoga (KOP)

Mein Anliegen ist, Menschen in ihren Wandlungs- und Wachstumsprozessen zu unterstützen. Ich verstehe mich als Begleiterin für Menschen auf ihrem Weg zur Selbsterkenntnis, der Selbstheilung und der Selbstverwirklichung.



Meine Angebote

- Psychotherapeutische Begleitung
- Spirituelle Lebensberatung
- Ganzheitliche Entspannungs- und Heilverfahren
- Yoga für alle Altersgruppen
- Therapeutisches Yoga
- Meditation

Ich biete Ihnen Begleitung

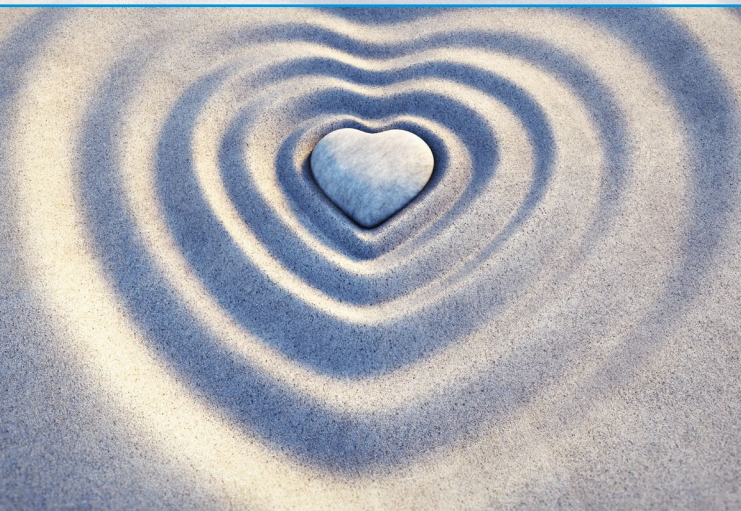
- in aktuellen Lebenskrisen
- bei Erschöpfungs- und Ermüdungszuständen
- bei mangelnder Lebensfreude
- in Entscheidungsprozessen
- in der Zielsetzung und Umsetzung neuer Lebenswege
- beim Aufbau Ihres Selbstwertes und Ihrer Selbstverwirklichung
- in einem sicheren, geschützten therapeutischen Rahmen
- mit flexiblen Terminen ohne lange Wartezeiten

Gerne gebe ich Ihnen telefonisch Auskunft:

Telefon 0 57 46 - 8 90 91 56

Alle Informationen in Termine finden Sie stets aktuell im Internet unter:

www.entspannungs-horizont.de

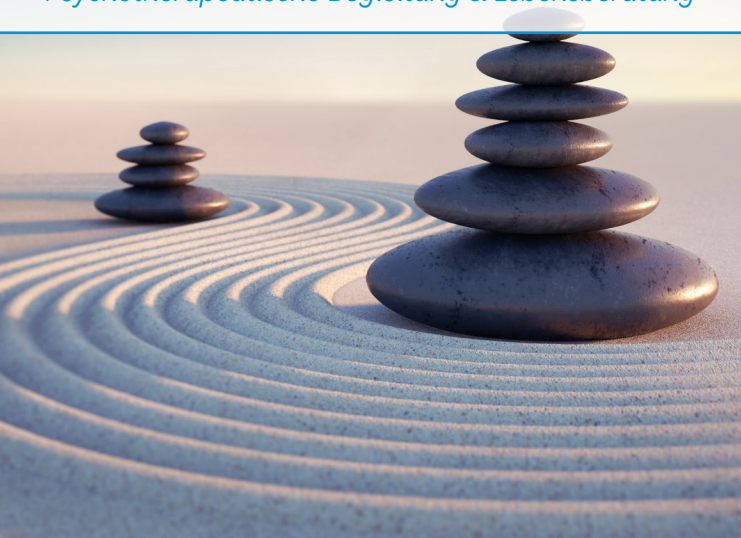


In allen meinen Angeboten ist mir ein ganzheitlicher Ansatz wichtig, in der der Mensch in seinem Körper-Seele-Geist-Universum gesehen, angenommen und behandelt wird. Oft ist der physische Körper die letzte Instanz, durch die sich unsere Seele „Gehör“ verschafft. Eine Linderung und Minderung körperlicher Beschwerden kann sehr befreiend sein und zur Erhöhung der Lebensqualität beitragen. Doch ohne zur Ursprungsquelle dieses körperlichen Ausdrucks – ausgelöst durch emotionales, mentales Ungleichgewicht – vorzudringen, wird eine Behandlung immer nur eine Verbesserung wiederkehrender Symptome erzielen. Jeder Mensch trägt die Verantwortung für seine erschaffenen „Lernlektionen“. In diesem Erkennen der Eigenverantwortung und dessen Umsetzung liegen die ersten Heilungsimpulse zu einem wirklichen ganzheitlichen Heilsein.

Auf diesem Weg der Selbst-Bewusstwerdung biete ich verschiedene, sich ergänzende Unterstützungen an.

*Sich erleben
in der
Bewegung,
Entspannung,
in der Stille,
im Hier-sein,
in der Verbindung mit der Natur,
im Spiegel des Anderen,
in der Begegnung mit sich selbst.
Wachstum leben!
LEBEN*

(Heike Casagna Maschmann)



Hinweise zur Bezahlung

Für Sie als Selbstzahler erfolgt die Bezahlung direkt nach der Sitzung in bar. Eine Rechnungsausstellung zur Abrechnung mit privaten Kassen oder über eine Heilpraktiker-Zusatzversicherung ist möglich.

Psychotherapie (HPG)

Im geschützten Rahmen biete ich Gespräche und Begleitung sowohl in akuten Krisensituationen in Form einer lösungsorientierten Kurzzeittherapie als auch in einer psychotherapeutischen Unterstützung über einen längeren Zeitraum. Neben der stützenden Gesprächstherapie und Körperarbeit beziehe ich Blüten-, Edelstein- und Energieessenzen in meine Arbeit ein.

ab 60 Minuten, Gebühr ab 65,- €

Spirituelle Lebensberatung

In den Lebensberatungen arbeite ich mit der Numerologie (Ihr Name und Geburtsdatum) oder beziehe Tarot-Karten ein. Die Beratung bietet Ausrichtung zu den Lebensthemen Gesundheit, Beruf, Beziehung, Spiritualität und erlaubt Ihnen, sich Ihrer Lebensmuster bewusst zu werden und diese, wenn Sie dazu bereit sind, liebevoll neu auszurichten.

Sie erhalten von mir keine Zukunftsprognosen. Ich zeige Tendenzen auf, doch Sie bleiben zu jedem Zeitpunkt in der Verantwortung für Ihre Lebenserschaffungen und der Freiheit Ihrer Wahlen.

60 Minuten, Gebühr 65,- €



Yogische Entspannungsmassage

Überforderung, Mehrfachbelastungen, einseitige Tätigkeiten, mangelnde Bewegung, etc. spiegeln sich im Körperausdruck, in der Körperhaltung wider und können sich durch Verspannungen, Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen Ausdruck verschaffen.

Entspannende Massagetechniken und ausgleichende Energiearbeit öffnen den Raum, die Wahrnehmung sanft nach innen zu richten, um Kontakt aufzunehmen zum inneren Bewegungs- und Lebensfluss und die ursprüngliche Lebenskraft neu zu entdecken.

Sie entspannen und vertiefen sich – in sich selbst.

75 Minuten, Gebühr 75,- €

Fußreflexzonen-Harmonisierung

Über sanften Energieausgleich wirkt diese Harmonisierung sowohl auf der physischen, als auch der emotionalen und mentalen Ebene. Im „Entspannen dürfen“ beginnen sich psychische Anspannungen und dadurch bedingte körperliche Verspannungen und Stresssymptome zu lösen.

60 Minuten, Gebühr 60,- €



Energetische Heilbehandlungen

Jede Blockade / jede Stagnation im Energiefluss – bedingt durch z.B. Ärger, Sorgen, Kummer, Stress, Angst - kann zu einem Ungleichgewicht und zu Disharmonie im geistig seelischen oder im körperlichen Bereich führen.

In den Heilbehandlungen löse ich bestehende energetische Blockaden und reinige, harmonisiere und vitalisiere Ihr Energiefeld. Die innere Ausgeglichenheit, der Ausdruck der Lebensfreude, das (Ur-) Vertrauen dürfen wachsen. Sie fühlen sich zentriert und in sich ruhend.

Sie wünschen eine Heilbehandlung, sind jedoch derzeit nicht mobil, um in meine Praxis zu kommen? Auch dieses ist umsetzbar! Während der **Fernheilbehandlung** sind sie in Ihrem vertrauten Umfeld und ich „arbeite“ mit Ihnen aus meiner Praxis. Wichtig ist, dass bei Ihnen ein Umfeld gewährleistet ist, welches während der Heilbehandlung eine Störung oder Unterbrechung jeglicher Art ausschaltet.

In der **Farbheilbehandlung** setze ich Farben in Form von Tüchern, Steinen, Blüten und Metallen ein, die als lebendiger Organismus mit ihrer ureigenen Energiefrequenz und Lebenskraft unterstützend auf Sie einwirken und in eine ganzheitliche Entspannung hineinführen. Parallel dazu arbeite ich ausgleichend und harmonisierend an Ihrem Energiefeld.

75 Minuten, Gebühr 75,- €



Therapeutisches Yoga

Therapeutisches Yoga orientiert sich an Ihren persönlichen Bedürfnissen, sei es der Wunsch nach körperlichem Ausgleich, Hilfe bei Krankheiten oder die Suche nach Antworten auf Fragen des täglichen Lebens.

Die körperliche Wirkung des Yoga besteht vor allem in einer Verbesserung der Haltung, einer Harmonisierung des Nervensystems und einer „Befreiung“ des oft fehlgeleiteten Atems. Blockaden und Verspannungen des Körpers und der Psyche werden auf sanfte und natürliche Weise gelöst.

Die Yoga- und Atemsequenzen werden von mir, Ihren individuellen Bedürfnissen entsprechend, zusammengestellt.

Sie erlernen eine Übungsreihe, die es Ihnen erlaubt, Yoga unterstützend in Ihren Alltag zu integrieren.

ab 60 Minuten, Gebühr ab 65,- €

Hinweis zu den Entspannungs- und Heilverfahren

In manchen Fällen kann sich während der Behandlung die Notwendigkeit eines reflektierenden, längeren Nachgesprächs herauskristallisieren. Diese „Nachbearbeitung“ im Gespräch kann zum Erkennen einzelner Lebensmuster hilfreich und förderlich sein.

Ebenso ist mir bei Erstbehandlungen ein längerer Gesprächszeitrahmen wichtig, um auf eventuelle körperliche oder psychische Symptome differenzierter eingehen zu können.

Diese klärende Gesprächszeit kann den Zeitrahmen der einzelnen Behandlungen überschreiten. In diesem Fall wird der zusätzliche Zeitaufwand berechnet.



Seminare und Vorträge zu vielfältigen Themen

- Selbsterkenntnis / Selbstheilung / Selbstführung
- Lebenszweck
- Naturgesetze
- Blütenessenzen
- Farbenlehre / Numerologie / Tarot / Traumdeutung
- Intuition- und Achtsamkeitstraining
- Transformation
- Medialität
- Metaphysik
- geistige Welten
- spirituelle Lebensberatung
- Beziehungen verstehen und heilen
- (Selbst-)Vergebungspraxis
- Meditation
- Bodyflow
- Chakren
- und anderes

Aktuelle Termine und eingehende Beschreibungen finden Sie stets aktuell im Internet unter:

www.entspannungs-horizont.de



Yoga führt über das Zusammenspiel von körperlicher Bewegung, bewusster Atmung und Entspannung in einen Zustand der inneren Stärke und des Gleichgewichtes. So darf in der Einheit von Körper, Geist und Seele eine Haltung der Ausgeglichenheit und Gelassenheit wachsen.

Das „Hineintauchen“ in immer tiefere Schichten und Zusammenhänge des Körpers und der damit verbundenen Wahrnehmungsebenen ermöglichen es ihm, sich neu auszurichten, sich wieder aufzurichten aus einer inneren Stabilität und gleichzeitigen Flexibilität heraus.

Die aufeinander aufbauenden Yogaübungen kräftigen und dehnen den gesamten Halteapparat des Körpers und wirken harmonisierend bis in das Nerven- und Hormonsystem hinein.

Yoga – das bedeutet Einssein und Harmonie.

Preisinformation der Erwachsenen-Yoga-Kurse

Eine Yogastunde 90 Minuten in einem Kurs 14,- €

Eine Yogastunde 75 Minuten in einem Kurs 13,- €

Eine Yogastunde 60 Minuten in einem Kurs 11,- €

10er Karten für Yogastunden 90 Minuten 155,- €

10er Karten für Yogastunden 75 Minuten 145,- €

10er Karten für Yogastunden 60 Minuten 125,- €

10er Karten sind 4 Monate gültig. Sind während dieser Zeit Schulferien in NRW, so verlängert sich die Gültigkeit um die jeweiligen Ferientage. Gezählt wird immer ab dem ersten Kurstag – unabhängig davon, wann der erste Termin wahrgenommen wird. Mit einer 10er Karte sind Sie flexibel und können z.B. bei Schichtdienst zwischendurch aussetzen.



Sie suchen einen Yoga-Kurs?

- um den Tag oder die Woche entspannt zu beginnen
- weil Sie sich einen bewussten Übergang vom beruflichen Alltag in den Feierabend wünschen
- um gelassen und ausgeglichen in das Wochenende zu starten

Ich biete zahlreiche fortlaufende Kurse an, sowohl in den Abendstunden als auch im Vormittagsbereich. Finden Sie „Ihren“ Kurs für Yoga und Entspannung auf meiner Internetseite.

Sie möchten Yoga ausprobieren?

In den Schnupperstunden haben Sie die Möglichkeit, in die Yogawelt hinein zu schnuppern, sich auszuprobieren und mich und die Räume kennen zu lernen.

Familien-Yoga & Freundeskreis-Yoga

Individuelle Kurstermine für gemeinsames Yoga-Vergnügen mit der Familie und/oder Freunden.

Yoga in der Schwangerschaft

Die Yogastellungen und Atemübungen helfen den Körper zu entlasten. Sie und Ihr Kind erhalten mehr Sauerstoff und Energie. Die Entspannungsphasen schenken Ihnen Ruhe und einen tieferen Kontakt zu sich selbst und Ihrem Kind.

Die Termine und Wochentage finden Sie immer aktuell unter:

www.entspannungs-horizont.de



Meditation ist ein Weg zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit, die es Ihnen ermöglicht, Stress und Alltag besser zu bewältigen, um so den täglichen „Herausforderungen und Lern-Gelegenheiten“ gelassener zu begegnen.

In der Entspannung, die Sie in der Meditation erfahren, hat ihr Körper die Möglichkeit, neue Energie aufzutanken/„die innere Batterie aufzuladen“ und sich auf diese Weise zu regenerieren.

Sie schaffen einen ruhenden Pol, um dem äußeren Ungleichgewicht und der äußeren Unsicherheit, mit denen wir alle in der heutigen Zeit konfrontiert sind, mit einem gefestigten inneren Gleichgewicht und einer inneren Sicherheit zu begegnen.

Meditation unterstützt die akzeptierende Hinwendung zu sich selbst, seinem Körper, seinen Handlungen, seinem Leben.

Die Wahrnehmung auf das Positive, das Sie umgibt, zu lenken und sich daran zu erfreuen, fördert in hohem Maße ihre Lebensfreude, Gelassenheit, Ausdauer, Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Offene Meditationsgruppe

Donnerstags 20:00 bis 21:30 Uhr (ca. 14-tägig)

Gebühr pro Abend 14,- €



Heilmeditation

„Mit jedem Tropfen wächst das Meer der Menschlichkeit!“
(Sir Peter Ustinov)

Alles was uns umgibt, alles womit wir umgehen ist strömende, pulsierende Energie. In allem wohnt der Funke von reinem Licht und reiner Liebe.

Wir verbinden uns mit dem universellen Heilungsstrom, dürfen Heilenergie empfangen und in Form von Licht, Frieden und Heilung in die Welt hinaus senden.

*Auf Spendenbasis für gemeinnützige Zwecke.
Infos zur Verwendung auf meiner Website.*

Meditation zum Jahresausklang

Das „alte“ Jahr bewusst und in Dankbarkeit verabschieden, um das neue, sich ausbreitende Jahr mit dem ihm eigenen Potential des Lernens und Wachsens willkommen zu heißen.

Gebühr 14,- €

Aktuelle Termine unter:

www.entspannungs-horizont.de

Ich nehme mir die ZEIT ...



Sie befinden sich in einer anstrengenden Entscheidungsphase, auf einer wichtigen Wegkreuzung in Ihrem Leben?

Sie wünschen sich unterstützende Impulse für die vor Ihnen liegenden Schritte?

Sie sehnen sich nach Selbst-Besinnung, nach Ruhe und Entspannung?

Dann begleiten wir Sie sehr gerne mit beratenden und heilsamen Impulsen aus herausfordernden Lebenssituationen heraus auf Ihrem individuellen Lösungs-Weg! Nehmen Sie sich Zeit, in Ruhe bei sich selbst anzukommen und in angenehmer Atmosphäre neue Schritte der Selbsterkenntnis zu gehen.

Denn die Zeit, die wir uns nehmen, ist die Zeit, die uns etwas gibt!

Auch für eine kleine Auszeit bei einer Tasse Tee/Kaffee und Gebäck zum „Ankommen oder Ausklingen lassen“ ist an diesen besonderen Tagen gesorgt.

Zur Person Anna-Barbara Barathi Fastenau

Sie ist Dipl. Kunsttherapeutin und -pädagogin im Bereich Schauspiel (FH), DHH-Practitioner, Weiterbildung in Metaphysik, Medialität, praktischer Energiearbeit.

... für mich!



Spirituelle Lebensberatung

Numerologie, Geburtsdatum, Tarot, Traumdeutung
mit Anna-Barbara Barathi Fastenau
ca. 45 Minuten

Gebühr 60,- €

Farbheilbehandlung

Edelsteine, Tücher, Blüten, Metalle
mit Heike Casagna Maschmann
ca. 45 Minuten

Gebühr 60,- €

Spezial-Paket

beide oben beschriebene Angebote hintereinander buchen
mit Anna-Barbara Barathi Fastenau und Heike Casagna Maschmann
ca. 90 Minuten

Gebühr 100,- €

Aktuelle Termine unter:

www.entspannungs-horizont.de

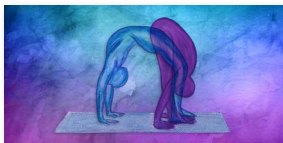
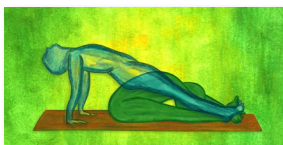
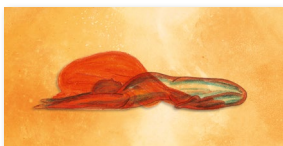


CASAGNA

Postkartensätze

Klappkarten im Format DIN-Lang
(105 x 210 mm – geschlossen)

Serie „Front & Back Face I“

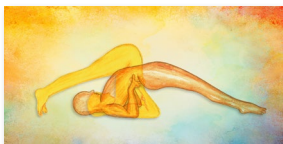


Satz mit 5 Karten: **13,- €**

Karte einzeln: **je 3,- €**

inklusive Umschläge

Serie „Front & Back Face II“



Satz mit 5 Karten: **13,- €**

Karte einzeln: **je 3,- €**

inklusive Umschläge



CASAGNA

Postkartensätze

Klappkarten im Format ca. DIN C6
(120 x 163 mm – geschlossen)

Serie „Blütenenergie“



„Die Leuchtkraft des Wassers“



„Liebe das Leben!“



„Öffnung“



„Die Kraft des Neubeginns“



„Wandlung & Erneuerung“



„Ich erkenne!“

Satz mit 6 Karten: **15,50 €**

Karte einzeln: je **3,- €**

inklusive Umschläge

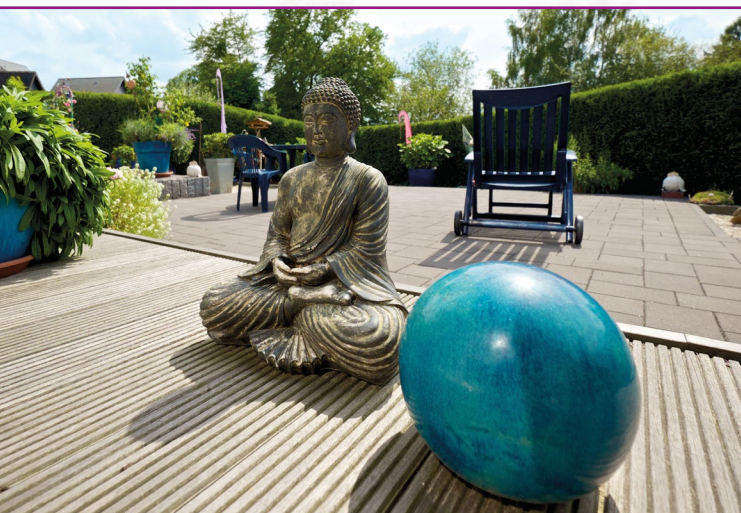


*Sie suchen ein besonderes Geschenk
für einen lieben Menschen?*

Für alle Angebote sind individuelle Geschenkgutscheine bei mir erhältlich!



Beginnen wir eine Reise ...



Reisen wir

Aber wohin

frage ich

Heimwärts

Aber wo ist das

frage ich

Innen

sagt die Stimme



Kurse / Seminare

1. Die Anmeldung muss vor Kurs- oder Veranstaltungsbeginn über meine Internetseite www.entspannungs-horizont.de/anmeldeformular erfolgen. Haben Sie keine Möglichkeit diesen Service zu nutzen, kann ich Ihnen telefonisch weiterhelfen.
2. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung. Sollte der Kurs oder die Veranstaltung bereits ausgebucht sein oder nicht stattfinden, werden Sie benachrichtigt.
3. Falls Sie oder Ihr Kind wider Erwarten an dem Kurs nicht teilnehmen können/kann, teilen Sie dies bitte frühzeitig mit (spätestens bis zum angegebenen Anmelde-Datum) oder bemühen sich um eine/n Ersatzteilnehmer/in. Nur dann ist die Hälfte der Kursgebühr nicht zu entrichten. Bei Absage nach dem angegebenen Anmelde-Datum ist die Hälfte der Kursgebühr zu zahlen, es sei denn, es wird eine Ersatzperson gestellt.
4. Müssen Sie einen Seminar-Tag oder ein Seminar-Wochenende kurzfristig (48 Std. vor Beginn) absagen und wird aus diesem Grunde die Teilnehmerzahl zu gering, sind die Seminarbühren in voller Höhe zu entrichten, es sei denn, Sie haben eine Ersatzperson. Dies gilt auch für Absagen, deren Gründe Sie nicht persönlich zu verantworten haben: z.B. Krankheit, Arbeitgeber, Verkehrsmittel u.s.w. – auf die ich jedoch auch keinen Einfluss habe.
5. Die Teilnahme an den Kursen geschieht in Eigenverantwortung. Eine Haftung für Schäden, Verlust oder Unfälle an Personen kann nicht übernommen werden.
6. Mit der Anmeldung erklären Sie, dass Sie körperlich und psychisch gesund sind, selbstverantwortlich an den Kursen teilnehmen und für evtl. auftretende Schäden an Sachen oder Personen selbst haften.
7. Sie erklären ferner, dass Sie für Schäden an Sachen oder Personen, die durch Sie oder Ihr Kind entstanden sind, selbst haften.

Einzelangebote

8. Die Bezahlung erfolgt direkt nach der Sitzung in bar. Nicht wahrgenommen Termine oder nicht rechtzeitig abgesagte Termine (24 Std. Frist) werden mit 45,- Euro berechnet.

Allgemeines

9. Alle Angebote freibleibend. Änderungen und Druckfehler vorbehalten.





Entspannungs-Horizont

Heike Casagna Maschmann



Dreieranger 22

32289 Rödingerhausen (Schwenningdorf)

E-Mail info@entspannungs-horizont.de

Telefon 0 57 46 - 8 90 91 56

www.entspannungs-horizont.de