

## Neujahrs-Frühstück



Von Gunda Gierling haben wir erfahren, dass man Farben fühlen kann!

Monika Glausch ist immernoch begeistert von der Ortho-Bionomy®, Simone Au erzählte, was es mit dem „bösen Gemüse“ auf sich hat, Viviane Betz hat uns verraten, warum ihre Kunst unter Vif Art firmiert, Sylvia Oltmanns und Angelika Binding planen ein Workshop-Wochenende in der Eifel/Vogelsang  
(Femmes von rechts nach links)

Isabelle Hoberg tanzt mit uns durch ein Wochenende in der Eifel,  
Christina Balik sucht keine Aufträge sondern dringend Verstärkung für ihr Steuerbüro,  
Susanne Schneider freut sich auf ihren Umzug und auf weitere Treffen,  
Ulli Hartmann zeigt uns im April ihre Tanzfabrik in Siegburg.

(Femmes von rechts nach links)

Insgesamt waren wir 16 Frauen; nächstes Jahr machen wir mal eine schöne Gruppenaufnahme. Versprochen!



## Femmes Wohlfühlabend



### Ein Abend zum Genießen!

bei Veronika Rudnik  
in Wachtberg, Pfarrer-Weuster-Weg 20.

Es wird 4 Stationen geben:

Handmassage mit ätherischen Ölen  
mit Gerlinde Schüller

Juchheim Hautpflege mit Veronika Rudnik  
energetisches Face Lifting und Schmink-Tipps mit  
Gunda Gierling

und zum Schluss fotografieren wir uns gegenseitig!

Nur noch 4 freie Plätze, Kosten: 12 Euro für die 4 Femmes, die den Abend gestalten

Angemeldet sind Annette und Anette, Ulli und Ulla, sowie Isabelle und Heike

Anmeldung per E-Mail an [info@bonnfemmes.de](mailto:info@bonnfemmes.de)

## Montags-Femmessage

am 2. Februar um 19 Uhr, Reiki-Zentrum Lüftelberg  
Plantagenweg 13, 53340 Meckenheim  
mit Erlebnisvortrag „Heilkräuter“ von Annette Mader

- Vorstellungsrunde: jede Frau hat 2 Minuten unsere volle Aufmerksamkeit
- Aktuelles aus dem Netzwerk
- Dann ist ausgiebiges Klüngeln
- Klügel-Gutscheine ziehen

Teilnahme: 12 €. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldung ab sofort per Email. Kostenfreie Absage bis 48 Std.

### Bonn Femmes Frühstück

18. Februar um 9 Uhr im Café des Cassius Garten, gegenüber vom Hauptbahnhof

## Angebote / Veranstaltungen / Seminare:

### Isabelle Hoberg und Anja Neimöck

*Auch für 2020 gibt es ein Wohlfühlwochenende in der Eifel mit*

*Isabelle Hoberg ([www.FrauenRetreat.de](http://www.FrauenRetreat.de)) und Anja Neimöck ([www.Farbennest.de](http://www.Farbennest.de)).*

### Spüre deine Weiblichkeit im Fluss der Bewegung und finde dein Selbst in einem Meer an Farben

Hast du Lust auf Entdeckungsreise zu dir selbst und deiner Weiblichkeit zu gehen? Wir bieten dir ein liebevolles Programm aus unseren Schwerpunkten (Yin Motion Tanz und begleitetem Malen) und vielen weiteren Extras. Nähre deine Sinne in geborgener Atmosphäre. Lass los und tanke Kraft im wertschätzenden Kreis von Frauen.

Wir freuen uns auf dich vom **05.06.-07.06.2020**.

Mehr Infos auf den Internet-Seiten oder unter 0174-9220902, Isabelle.

(ich freu mich drauf, Ulla ☺)

\*\*\*\*\*

### Annette Mader, Reiki-Zentrum Lüftelberg

#### Montag, 13.02. Reiki-Heiler-Treff

Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Behandlung.

19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Energieausgleich: 15,00 €, Anmeldung erforderlich [info@reiki-zentrum-lueftelberg.de](mailto:info@reiki-zentrum-lueftelberg.de)

#### Samstag 01. und Sonntag 02. Februar 2020

#### Reiki-Seminar zur Erlangung des 1. Reiki-Grades

jeweils 9:00 Uhr bis ca.17:00 Uhr

Seminargebühr: 200,00 € (inkl. Urkunde und Seminarunterlagen)

Anmeldung erforderlich [info@reiki-zentrum-lueftelberg.de](mailto:info@reiki-zentrum-lueftelberg.de)

\*\*\*\*\*

### Heike Wegener, Wegener PR

**Du vor laufender Kamera:** Wegener PR ist Anbieter von einzigartigen Filmworkshops

Wir drehen und produzieren in kleinen Gruppen Deine Unternehmensvorstellung/den Film über Dein Projekt: Professionell, kostengünstig und in einem einzigen Termin!

Effizienter geht nicht - und auch nicht mit mehr Spaß!

Hier sind die Film-Workshoptermine:

- Sonntag, 9. Februar 2020, 13 - ca. 19 Uhr
- Freitag, 24. April 2020, 11 - ca. 17 Uhr
- Samstag, 29. August 2020, 14 - ca. 20 Uhr
- Freitag, 13. November 2020, 16 - ca. 22 Uhr

Präsentationsworkshop vor dem Dreh mit **Sylvia Oltmanns**:

Starte zwei Stunden vor dem Workshop und werde fit für Deinen großen Auftritt: Stimm- und Sprechtraining, Übungen für Präsenz und Ausstrahlung, sowie Unterstützung während des Drehs.

Mehr unter: <https://www.wegener-pr.de/workshops>

Ich freue mich auf Euch!

\*\*\*\*\*

### Ulli Hartmann, Tanzfabrik Siegburg



Wer gerne tanzt, aber wen schwere Choreografien stressen...

Wer ein bisschen künstlerischen, freien Tanz ausprobieren möchte...

Wer keine vollen Tanzsäle mag und gerne in kleinerer Gruppe tanzt,

der sollte unser Tanzangebot "zeitgenössisch, kreativer Tanz" mitgestalten und testen. Der neue Kurs ist gerade gestartet und freut sich über weitere Mittänzer. Wir sind 5 Frauen im Alter 40+, teilweise jünger, teils älter.

Wir tanzen Freitags von 18:30-19:30 Uhr quasi ins Wochenende.

Nach dem Warm Up gibt es eine halbe Stunde anfängergeeignetes Training im modernen Tanz. Anschließend entwickeln wir aus Impulsen und Anregungen heraus eine gemeinsame Choreografie, die wir nach ca. 10 Wochen beendet haben.

Keine Altersbeschränkung, keine Vorkenntnisse sind nötig, lediglich Begeisterung fürs Tanzen und Freude am Experimentieren. Bisher ist noch keiner frustriert nach Hause gegangen.

Melde Dich bald zu einer kostenfreien Probestunde an.

Weitere Infos unter: [www.tanzfabrik-siegburg.de](http://www.tanzfabrik-siegburg.de)



An 5 Terminen bis zu den Osterferien bietet Tanzpädagogin und Yogalehrerin Vanessa in der Tanzfabrik ein offenes Tanz-und Bewegungstraining an.

Wer einmal ein paar Stunden ohne festen Vertrag samstags entweder seine Ballettkenntnisse auffrischen oder erweitern möchte oder eine Yogastunde genießen möchte, der kann sich ab sofort anmelden.

#### TERMINE:

18.01.,29.02.,14.03.,28.03.,04.04. 2020

Ballett Level 1-3 (Grundkenntnisse in Ballett sollten vorhanden sein) 10:30-11:30 Uhr

Yoga 11:45 12:45 Uhr

KOSTEN: 10€/Std.

Die Stunden sind alle einzeln buchbar. Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen  
Infos/Anmeldung unter Kontakt [www.tanzfabrik-siegburg.de](http://www.tanzfabrik-siegburg.de) oder direkt [tanzfabrik@gmx.de](mailto:tanzfabrik@gmx.de)

\*\*\*\*\*

#### **Michaela Baltz, Urwege nach Innen**

Trommeln und Tönen im Kreis der Muttertrommel

**Donnerstag 23.01.20 19.30-21.00 Uhr**

Lasst uns schwingend das neue Jahr und all die Wunder, die auf uns warten begrüßen !  
Und lasst uns gemeinsam für Frieden und Bewußtsein auf der Welt trommeln! Das Thema des Abends ist : " Urvertrauen" Jede/r Teilnehmer/in darf unter die Trommel und alle anderen reisen schamanisch für sie/ihn. 20,€ Wenn Du Dich gerufen fühlst, melde Dich bitte an unter [eiowa7@gmail.com](mailto:eiowa7@gmail.com) oder 02241 403150 Ahornwegg 8 53844 Troisdorf

Die Trommelgruppe wird dieses Jahr alle 2 Wochen im Wechsel Do. und Mitt. stattfinden.

ich freue mich sehr auf den Tanzworkshop am:

**So. 02.02. T(r)anzformation, schamanisch energetisches tanzen 14.00-18.00 Uhr**

Wir lassen uns tanzen! Durch die Bewegung im Aussen, wird vieles in uns Innen bewegt.  
Wir gehen mit einem selbstgewählten Thema tanzend auf Reisen und haben so die Möglichkeit , Blockaden , altes gestautes was uns nicht mehr dient zu lösen und zu

transformieren in neues wunderbares, unserem höchsten Wohl, dienliches.  
Wenn wir uns einlassen kann dies beim Tanz von ganz alleine geschehen. Vielleicht  
möchtest Du es auch mal ausprobieren, dann melde Dich bitte verbindlich an unter  
eiowa7@gmail.com oder 02241 403150 . Kosten 55,€ Ahornweg 8 53844 Troisdorf  
[www.muttertrommlerin.de](http://www.muttertrommlerin.de)

**17.-22.3.2020 Bewußtseinsreise zu Deiner ureigenen Kraft und wahren Größe,  
Südholland am Meer!**

Wir werden 5 Tage miteinander in einem wunderschönen Ferienhaus 300m vom Meer  
entfernt , miteinander verbringen.

Morgens beginnen wir mit Energieübungen . Anschließend gibt es ein gesundes,leckeres  
Frühstück...selbstverständlich biologisch.

Nach dem Frühstück werden wir Übungen die dazu dienen tiefer in uns selbst  
anzukommen machen, meditieren, schamanisch reisen und es wird einen Visionsgang  
geben. Wir werden gemeinsam am Meer trommeln und kraftvolle, erdende Übungen im  
Sand machen.

Abends haben wir die Möglichkeit ein Feuer zu entzünden, draussen oder auch drinnen,  
im Haus gibt es ein Kamin. So sind Feuerrituale, singen , trommeln und musizieren am  
Feuer möglich.

Es gibt auch täglich Raum um alleine oder mit anderen etwas zu unternehmen.

Kochen werde ich selbst und alle Teilnehmer dürfen mich beim schnippeln unterstützen.

Vollpension, mit ausssschließlich biologischen Nahrungsmitteln. Am letzten Abend ist  
geplant , das wir alle Essen gehen und uns und das Leben feiern!

Frühbucherrabatt, bis 15.01.2020, 550,-€ Ab dem 16.1.2020 , 590,-€

Wenn Du Fragen zur Reise hast kannst Du mich gerne anrufen unter 02241 403150

\*\*\*\*\*

**Frauentermine**

**14.02. - One Billion Rising Tanz-Demo**

**28./29.02. - Equal Care Day (CareCamp & Equal Care Day Conference)**

**07.03. - Frauen\*Streik Info-Stände am Marktplatz & Demo durch die Innenstadt**

**07.03. - Intl. Women's Day Party (Alte VHS)**

**08.03. – Internationaler Frauentag Matinee um 12 Uhr im Frauenmuseum**

**Matinee mit Musik und Festvortrag**

Begrüßung: Direktorin Marianne Pitzen, Frau Clemens-Krämer (Gleichstellungsstelle der  
Stadt Bonn) und Oberbürgermeister Sridharan

Festvortrag: "Alle Menschen sind Geschwister" von Gera Kessler

Musikalischer Beitrag des Emilien Quartetts

Performance der Ave\_Eva Theatergruppe

Enthüllung der Friedensstatue von Andrea Kreipe (Mahnmal gegen Gewalt an Frauen und Mädchen)

ab 12 Uhr Eintritt frei