

Femmessage:

Montags-Femmessage 06.03. um 19 Uhr

bei Uschi Prueß in der Rheidter Salzgrotte, Gallierstraße 2, 53859 Niederkassel



Diesmal entspannen wir uns bei Geschichten über rheinische Matronen und

Jede Teilnehmerin hat Gelegenheit wohltuende und entspannende Momente in der Salzgrotte zu erleben. Je 8 Frauen nehmen an einer 45-Min. Sitzung teil. Wir liegen ganz bequem in Alltagskleidung auf Sonnenliegen, eingekuschelt in Decken und atmen die wunderbare salzhaltige Luft ein. Entspannungsmusik im Hintergrund

bringt uns zum Träumen und wir gehen danach ganz relaxt in den Austausch, während die 2. Gruppe die Salzgrotte genießt.

Ablauf: Vorstellungsrunde: jede Frau hat 2 Min. Zeit, Vortrag: ca. 30 Minuten, aktiver Austausch, also denkt an Eure Flyer! Klüngel-Gutscheine ziehen, Snack und Talk

Teilnahme: 12 €. Für Getränke und Snacks ist gesorgt Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl. Eine kostenfreie Abmeldung ist nur bis 48 Stunden vor dem Termin möglich

Frauenpower zum Internationalen Frauentag:

Große Veranstaltung der Bonn Femmes in Kooperation mit dem Zoologischen Forschungsmuseum Alexander Koenig – Leibniz-Institut für Biodiversität der Tiere

„Frauenpower – lokal und global“

zum Internationalen Frauentag 2017 am Samstag, 11. März ab 17 Uhr



Bonn Femmes

Das Familiengeheimnis! - Peggi Liebisch, Agentur für Sprache und Inhalt

Gutes Bauchgefühl - Simone Au, Naturheilpraxis Siegauen

Da geht mir das Herz auf - Ruth Borgmann, BonnSenior

Die Entdeckung meiner Geschichte - Marie-Therese Hediger, Yoga Hediger

Innerer Frieden – Gabriele Daum, Gewaltfreie Kommunikation

Gute Aussichten! – Karin Ittenbach – Praxis für Kinesiologie

Mein Lieblingspuzzle – Claudia Reuschenbach - Stilstrategie

Und vieles mehr



Wissenschaftlerinnen, zum Beispiel

Dr. Katharina Schmidt-Loske, Leiterin Biohistoricum, Autorin des Buches „Die Tierwelt der Maria Sibylla Merian: Arten, Beschreibungen und Illustrationen (Acta Biohistorica)“

Lydia Möcklinghoff, Autorin des Buches „Die Supernasen - Wie Artenschützer Ameisenbär & Co. vor dem Aussterben bewahren“.



3 Museumsdirektorinnen

Marianne Pitzen, Frauenmuseum <http://frauenmuseum.de/>

Prof. Dr. Ina Prinz, ARITHMEUM <http://www.arithmeum.uni-bonn.de/>

Dr. Gabriele Uelsberg, LVR-LandesMuseum <http://www.landesmuseum-bonn.lvr.de> (dort ist noch bis zum 23.4. die Ausstellung Eva's Beauty Case zu sehen)

Außerdem: Leckere Knabbereien, sprudelnde Getränke,

kleine Kostbarkeiten und spannende Kontakte auf dem Markt in der Savanne

Und:

- Eine Frau. Klavier. Stimme. Videofilm. Mit Melitta Bubalo
- „Die Zeit läuft und ich immer hinterher“ Entertainment mit Team Sylvia Oltmanns

Angebote / Veranstaltungen / Seminare:

Marita Hoscheidt, Tanztherapeutin

Tanzworkshop: „Frauen tanzen ihre Kraft von innen“

4.3.2017 von 11 bis 18 Uhr

Studio 52, Yoga-Loft, Annagraben 49, Bonn

Kostenlos, Spende zur Deckung der Raumkosten erwünscht

Anmeldung: info@ma-ri-ta.de

Claudia Reuschenbach

Workshop „Stil & Farbe“ am 20. März 2017

Du möchtest schick aussehen? Gleichzeitig soll deine Kleidung bequem und praktisch sein?

Gönn dir stilvolles Wissen

Buche den Workshop „Stil und Farbe“ für dich oder gemeinsam mit Freunden/innen.

In diesem Workshop erfährst du

- welche Farben dich strahlen lassen
- welche Schnitte deiner Figur schmeicheln
- Tipps und Tricks, um deinen eigenen Stil zu finden

Ich zeige dir schwungvoll und lebenslustig deine schönsten Seiten.

Mehr Informationen hier: <http://stilstrategie.de/workshop-stil-und-farbe-2/>

Special: Für Bonn Femmes gibt es einen **Preisnachlass** von € 20,— pro Person (bitte bei der Buchung mit dazu schreiben).

Natürlich Frau bleiben

Wie wir die Zeit des Wechseljahre positiver erleben können!

Wann: **Samstag, 22. April 2017 10 Uhr – 18 Uhr**

Wo: Artisanum, Landgrafenstr. 50, 53842 Troisdorf-Oberlar

Eingeladen sind Expertinnen und Betroffene. An diesem Tag möchten wir voneinander lernen, wie Frauen die Zeit des Wandels positiver erleben können.



Wir teilen unser Wissen und unsere Praktiken in kurzen Einzelbeiträgen, die zu Beginn gemeinsam festgelegt werden. Alles kann – nichts muss!

Ziel: Konkrete Tipps für den Alltag und Wohlbefinden rund um die Wechseljahre



Unsere Beiträge:

- **„Ernährung in den Wechseljahren“**
Andrea Muno-Lindenau, Ernährungsberaterin
- **„Gelassen durch die Wechseljahre“** – Anleitung zur Selbsthypnose
Ulla Stoll, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Eure Beiträge und Zutaten

- liegen zwischen 3 – 30 Minuten
- sind fachliche Infos oder Übungen, alleine, zu zweit, mit vielen
- geben praktisches Know-how, Tipps oder stellen Produkte vor
(Produktpräsentation max. 5 Minuten)

Wie gestalten wir diesen Tag? Wie ist die Zubereitung?

Wir sammeln am Seminartag eure „Zutaten“ (max. 3 St./p. P.) und gewichten gemeinsam das Programm-Angebot je nach eurem Geschmack. Daraus stellen wir das kreative Rezept tagesfrisch zusammen und moderieren den Tag zu einem schmackhaften und abwechslungsreichen Austausch.

Wir das sind

- Andrea Muno-Lindenau, Ernährungsberater, Coach, Trainer, feelgood-management
- Ulla Stoll, Heilpraktikerin für Psychotherapie, balance-praxis

Konditionen

- Teilnahmegebühr: 80 EUR/Person (inkl. Getränke und Snacks)
- 15 bis max. 30 Personen können teilnehmen (first come - first served)
- Anmeldung unter: info@bonnfemmes.de

Karin Ittenbach, Praxis für Kinesiologie

Folgend mein Angebot/Veranstaltungen für 2017.

04.03. - Workshop - Kinesiologie - für Interessierte- von 9:30 – 13:30 Uhr

10/11.06. I Tfh 9 – 18 Uhr

24.06. - Workshop - Kinesiologie - für Heilpraktiker - von 9:30 – 13:30 Uhr

09./10.09. II Tfh 9 – 18 Uhr

16.09. - Workshop - Kinesiologie – für Interessierte- von 9:30 – 13:30 Uhr

07.10. - Workshop - Kinesiologie - für Heilpraktiker - von 9:30 – 13:30 Uhr

11.11. - Workshop - Kinesiologie – für Interessierte - von 9:30 – 13:30 Uhr

18./19.11. III Tfh 9 – 18 Uhr

02.12. - Workshop - Kinesiologie - für Heilpraktiker - von 9:30 – 13:30 Uhr

Der Veranstaltungsort ist Siegburg, Ringstr. 16.

Praxis für Kinesiologie

Handy Nr.: 0177 751 29 86

www.kinesiologie-ittenbach.de - karin-ittenbach@gmx.de

balance-praxis Ulla Stoll, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologie.

Ganzheitliche Psychotherapie, Hypnosetherapie, Unterstützung bei Krisenmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Neuorientierung, Lernstress-Strategien, Bewältigung von Ängsten und Panikstörungen, Hilfe bei Burn-out.

Kurs „Chronische Schmerzen – was nun?“ – Kurs: Hilfe zur aktiven Selbsthilfe im Umgang mit chronischen Schmerzen. Veranstaltungsort: Bonn-Beuel.

11. März 2017: AugenAUFstellungsseminar „Augen-BLICK-mal...“.

Nähere Infos und Kontakt:

[balance-praxis Ulla Stoll](http://balance-praxis-ulla-stoll.de), Gut Elsfeld, Elsfeld 1, 53639 Königswinter,
Tel.: 0 173 57 47 641. www.balance-praxis.de.

Muttertrommel -Schamanismus mit Michaela Baltz

Montag 20.03.17

Schamanisches Trommeln in der Salzgrotte in Rheidt

In der wundervollen, geborgenen Atmosphäre der Salzgrotte kannst Du Dich fallen lassen, tief entspannen und verwurzelt fliegen. Ich trommele ganz sanft und singe intuitiv Seelenlieder für Euch. Ein Raum von Frieden und Ruhe entsteht, und Ihr könnt Kraft tanken und gestärkt nach Hause gehen.

Bitte in der Salzgrotte telefonisch anmelden.

www.salzgrotte-rheidt.jimdo.com

19.00-20.00 20,-€ inclusive Salzgrotte

www.motherdrum-schamanismus.de

Mittwoch 22.03.17

Intuitives Trommeln und Tönen im Kreis der Muttertrommel

Bitte anmelden unter eiowa7@gmail.com weitere Info´s :

www.motherdrum-schamanismus.de

Ahornweg 8 53844 Troisdorf/Kriegsdorf 19.30-21.30 je nach

Selbsteinschätzung 15,-€-20,-€

Programm zum Internationalen Frauentag 2017

Mittwoch, 8. März 2017, 16.30 Uhr im **Frauenmuseum Bonn**

Kein Eintritt!

16.30 Uhr Einlass

17 Uhr Beginn der Veranstaltung

- Begrüßung durch Marianne Pitzen, Leiterin des Frauenmuseums Bonn
- Grußwort Gabriele Klingmüller, Bürgermeisterin der Bundesstadt Bonn
- Begrüßung durch Brigitte Rubarth, Gleichstellungsbeauftragte der Bundesstadt Bonn mit Vorstellung der Ergebnisse des Workshops von Gender@International Bonn zum Thema: Fifty-fifty bis 2030? Wie können Frauen in einer veränderten Arbeitswelt die Spitze erobern?
- Vertreterinnen der Bonner Frauenorganisationen präsentieren ihre Rollenvorbilder- starke Frauen aus Vergangenheit und Gegenwart

Circa 17.45 Uhr Pause mit kleinem Imbiss

18.15 Uhr DANCE! Tanzanimation mit Marita Hoscheidt

19 Uhr Choreographisches Theaterstück „In den Fußspuren der Macht“
– die fünf Weisheiten – von und mit Sylvia Oltmanns – Regisseurin

20 Uhr Tombola mit attraktiven Preisen

ab circa 20.15 Uhr PARTY

One Billion Rising 2017

Viele Frauen und Männer, gute Redebeiträge und über 350 Euro für das Bonner Frauenhaus!

Für 2018 werden Frauen gesucht, die die Organisation übernehmen!

