

Das war One Billion Rising am 14.2.2016.

Wir tanzen nochmal zum Internationalen Frauentag am Sa. 5. März um 13:00



### Montag, 07.03.2016 um 19:00 Femmissage

in der Praxis für Ernährungsberatung Inke Kruse | Adenauer Allee 23 | 53111 Bonn  
(Nähe Hofgarten bzw. Institut Francais, Treppe hinunter und über den Hof)



Diesmal mit Michaela Baltz und ihrer Muttertrommel

#### Aktuell noch 5 freie Plätze

- Vorstellungsrunde: jede Frau hat 2 Min. Zeit und 4 Fragen zu beantworten, z.B. was sind meine großen Stärken und meine kleinen Schwächen? Was will ich in den nächsten 3 Monaten erreichen? Was brennt jetzt gerade? Was kann ich für das Netzwerk tun?

- Dann ist ausgiebiges Klüngeln angesagt, also denkt an Eure Flyer!
- Klügel-Gutscheine ziehen

Teilnahme: 12 €. Für Getränke und Snacks ist gesorgt!

**Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl.**

Eine kostenfreie Abmeldung nur bis 48 Stunden vor dem Termin möglich ist.

### Donnerstag, 17.03.2016 um 19:00 Femmissage

**valebo**  
gesund Vital Basisch

Wir treffen uns diesmal bei Maya Bernlöhr  
Kölner Straße 117a, 53840 Troisdorf

Vortragsthema: **Valebo – mit Basen zur Bestform**

*In meinem Vortrag zeigen ich ihnen, welche Bedeutung der Säure-Basen-Haushalt für ihren Körper hat.*

*Informieren Sie sich über eine gesunde, vitale, basische Lebensweise und probieren sie einen leckeren basischen Snack.*

Anmeldung bereits jetzt möglich.

## Bonn Femmes Workshop

### *Gut frisiert reicht nicht*

#### So verkaufst du in 7 Schritten unwiderstehlich anziehend

Deine Dienstleistung ist einmalig, Dein Produkt erstklassig und dennoch fällt Dir das Verkaufen schwer? Fühlt es sich komisch an, auf Menschen zuzugehen und ein Verkaufsgespräch zu führen? Verkaufen kann Spaß machen! In dem Verkauf-Workshop mit Andrea Muno-Lindenau erfährst Du mehr

- Wie Du Deine Stärken und die Deiner Dienstleistung kommunizieren kannst
- Über die 7 Verkaufsschritte für ein gelungenes Gespräch
- mit welcher inneren Haltung Du Kunden neugierig machst

#### Inhalte:

- Erarbeiten der eigenen Stärken und des Besonderen für den Kunden
- Verkaufsschritte für ein gelungenes Gespräch
- Beziehungsschritte zu Deinem Kunden
- Wie aus Verkaufen Service wird
- Wie aus dem Nutzen des eigenen Produktes/Dienstleistung eine Lösung für den Kunden wird

#### Methoden:

Teilnehmerorientierter Workshop mit Trainer-Input und Teilnehmer-Übungen

#### Trainerin:

Andrea Muno-Lindenau, Dipl.-Ing. Agr., Ernährungsberater, Coach, Trainer

#### Dauer:

6 Stunden

**Termin:** Samstag, 9. April oder Sonntag, 10. April

**Bitte Rückmeldung, welcher Tag besser passt**

**Sonderkondition: 60 Euro**

## Angebote / Veranstaltungen / Seminare:

### Maya Bernlöhr

Basischer Genuss –  
Säurefreies Schlemmer-Menü



Auch wenn Sie Basen noch nicht kennen – Ihr Körper liebt sie. Die Grundlagen von Säuren und Basen in Verbindung mit dem Essen ist nicht schwer zu verstehen. Lernen Sie auf leichte und informative Art, wie basenbetonte Speisen ihrem Körper guttun.

Leckere, basische Lebensmittel kombiniert zu einem mehrgängigen Menü. Gesund, basisch, genussvoll, schlemmen.

Das Menü auf einen Blick:

- Süßkartoffel-Kokossuppe
- Rote Bete Salat mit Zatar
- Sellerie-Karotten Gratin mit Skrei
- Rosmarin Panna-Cotta mit Cranberry-Ragout

Donnerstag, 18.02.2015 ■ 18:30 Uhr ■ 79,- € / Person  
Ort: kochgelegenheit ■ Glockenstrasse 85 ■ 53844 Troisdorf

Melden Sie sich an – wir freuen uns

valebo gesund vital glücklich ■ kochgelegenheit gesund genussvoll glücklich

\*\*\*\*\*

**Stilstrategie, Claudia Reuschenbach**

**Nächste Themenabende: Kleidertauschpartys**

**Donnerstag, 25.2.2016 bis Kleidergröße 44**

**Donnerstag, 10.3.2016 ab Kleidergröße 46**



jeweils 19.30 -21 Uhr

im Studio „Stilstrategie“, Brüdergasse 2, 53111 Bonn

Kosten: € 15,— pro Person inkl. Sekt und Selters

Wie Ihr mitmachen könnte, findet ihr hier: [www.stilstrategie.de/themenabende/](http://www.stilstrategie.de/themenabende/)

Gerne auch an Freundinnen weiterflüstern!

Mit stylischen Grüßen

Claudia Reuschenbach



**STILSTRATEGIE** | Brüdergasse 2 | 53111 Bonn

T 0177 9256622 | E [info@stilstrategie.de](mailto:info@stilstrategie.de) | W [www.stilstrategie.de](http://www.stilstrategie.de)

\*\*\*\*\*

**Michaela Baltz**

**Trommel & Singabend**

Nächsten **Mittwoch, 17.2. von 19.30-21.00** gibt es wieder in Kriegsdorf im Ahornweg 8, einen schamanischen Trommelabend im Kreis der Muttertrommel.

Getragen in der Verbundenheit, bekommt jede/r Teilnehmer ihren/seinen Raum für ein mitgebrachtes Thema, für welches wir gemeinsam trommeln, tönen und auf Reise gehen werden.

Wenn Du Dich angesprochen fühlst und kommen magst, melde Dich bitte

verbindlich unter [eiowa7@gmail.com](mailto:eiowa7@gmail.com) oder 02241 403150 an

Kosten: 12,-

Herzliche Grüße,

Michaela

[www.motherdrum-schamanismus.de](http://www.motherdrum-schamanismus.de)

\*\*\*\*\*

**Catharina Scheuvs**

**13.-17.3.**, Frauenbildungswerk Zülpich: **Basenfasten, leicht & lecker!** Sanfte Entlastung mit Gemüse, Obst, Kräutern und Salaten. Diese kleine gesunde Auszeit kombiniert das Basenfasten mit Entspannungs- und Achtsamkeitselementen.

Information: Catharina Scheuvs, 0176/53006942, [info@wegbegleitung-bonn.de](mailto:info@wegbegleitung-bonn.de)

\*\*\*\*\*

**Martina Kämmerer**



**Oster-Special**

**10 % Rabatt:**

Bei Beauftragung einer Illustration oder Zeichnung bis **Gründonnerstag** (24. März 2016)

Gültig für individuelle Karten, fotorealistische Zeichnungen, neue Geschäftsausstattungen, und vieles spannendes mehr.

Anfragen an:  
**Martina Kämmerer**

Mobil: 0177 - 8680885  
info@illustration.direct

\*\*\*\*\*

**balance-praxis Ulla Stoll**

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

**Neue Räumlichkeiten!** Seit dem 1. Januar 2016 befinden sich meine Praxisräume in wunderschöner Ambiente auf Gut Elsfeld, in Königswinter-Elsfeld, nur 10 Autominuten von Sankt Augustin entfernt. Ergänzend zu meinem Therapieangebot biete ich jetzt Hypnose an.

Aktuelle Termine für Seminare und Kurse:

Ab **13.01.2016**, 19 Uhr – 21 Uhr, Start Kurs „Endlich...Zeit für mich“, Entspannung für Herz und Seele.

**05.03.2016**, 10 Uhr – 18 Uhr, AugenAUFstellungsseminar „Augen-Blick mal...“.

Nähere Infos und Kontakt:

**balance-praxis Ulla Stoll**,

Gut Elsfeld, Elsfeld 1, 53639 Königswinter, Tel.: 0 173 57 47 641.

[www.balance-praxis.de](http://www.balance-praxis.de).

\*\*\*\*\*

**Bolormaa Müller**

**Mi., 17.02 19:30** Erlebnisabend „Die 20-Min-Lösung zur Stressbewältigung und Burnout-Prävention aus Sicht des Body-Mind-Konzepts“

Wenn du tiefere Ursachen für Stress und Burnout als "nur" private und berufliche Herausforderungen sowie konkrete Schritte zur Vermeidung von innerem Verschleiß erfahren und das Rainbow Reiki® Quantenlichtbad zur Entspannung und

Vitalisierung genießen möchtest, reserviere dir unbedingt einen Platz unter 02246 9253190 in der Buchhandlung LesArt in Lohmar. Eintritt: 10,00 EUR.

**Do., 25.02 19:00-21:00** Gruppenabend zur Tiefenentspannung und Vitalisierung mit Rainbow Reiki® Quantenlichtbad Marayana Sayi®, Praxis für Logopädie Anne Dietrich, Ringstr. 17, 53721 Siegburg.

Drei Runden á 20 Min. für alle gleichzeitig (Verdauungsorgane, Haltungs- und Bewegungsapparat sowie ein individuelles Thema). Anmeldung 02241 1460869 oder [info@bolormaamueller.de](mailto:info@bolormaamueller.de)

\*\*\*\*\*

### **Neueröffnung einer Praxis für Osteopathie**

#### **Heilpraktikerin Ambika Simone Niedermeier**

Colmantstr. 21, 53115 Bonn

0228/24008058

[info@osteopathie-niedermeier.de](mailto:info@osteopathie-niedermeier.de)

[www.osteopathie-niedermeier.de](http://www.osteopathie-niedermeier.de)

### **Was ist Osteopathie?**

Osteopathie ist eine ganzheitliche, sanfte manuelle Therapieform, die vom amerikanischen Arzt Andrew Taylor Still (1828-1917) begründet wurde. Ihre Grundlage ist ein humanistisches Menschenbild, das den ganzen Menschen mit allen Aspekten von Körper, Psyche, Seele und Umwelt betrachtet. Die Ursache für Probleme und Schmerzen liegen nicht immer dort, wo sie sich bemerkbar machen. Ziel der Osteopathie ist es, Blockierungen und Funktionsstörungen in den Geweben zu erfassen und diese zu beseitigen und die ungestörte Funktion wieder herzustellen.

Die Stärken der Osteopathie liegen bei der Behandlung von Beschwerden des Bewegungsapparates sowie bei funktionellen Beschwerden, also dort, wo noch keine organische Schädigung vorliegt, jedoch die Funktion eines Organs oder Organsystems bereits eingeschränkt ist.

Grundsätzlich ist jedes lebendige Gewebe behandlungsfähig, d.h., bei jedem Menschen, in jedem Alter und bei jeder Konstitution kann die Osteopathie angewandt werden. Der Osteopath behandelt nicht die einzelnen Krankheiten, sondern bezieht den ganzen Menschen mit seiner individuellen Einzigartigkeit ein. Anwendungsgebiete

Obwohl die Osteopathie nicht im Rahmen von Pathologien, sondern ganzheitlich arbeitet, können doch einige Indikationen genannt werden, bei denen sie günstigen Einfluss nehmen kann.

#### **Bei Erwachsenen:**

- Bandscheiben- und Ischiasprobleme, Wirbelsäulenbeschwerden, Blockaden
- Schleudertrauma, Migräne, Kopfschmerzen, Schwindel und Tinnitus
- Kiefergelenksprobleme, Fehlbiss, Knirschen
- akute / chron. Schmerzen und Blockaden des Bewegungsapparates
- Gynäkologische Probleme, Menstruationsbeschwerden, Beschwerden während und nach einer Schwangerschaft
- Vernarbungen / Verwachsungen im Bereich des Bauches nach Operationen
- Verdauungsstörungen

#### **Bei Kindern:** Bereits ab den ersten Wochen anwendbar

- Dreimonatskoliken
- Schreikinder, Spuckkinder, Schlafstörungen, Hyperaktivität
- Vorzugshaltung des Kopfes, Skolioseentwicklung, Entwicklungsverzögerung

### **Grenzen der Osteopathie**

Degenerative Erkrankungen (Krebs, Aids, Multiple Sklerose, Parkinson etc.) sowie genetische Störungen, Infektionskrankheiten oder Frakturen können durch die Osteopathie nicht geheilt werden. Jedoch ist mit ärztlicher Abstimmung oftmals eine begleitende osteopathische Therapie von großem Nutzen, da sie mögliche Folgen der Akuterkrankung vorbeugen kann.

**Kosten und Kostenübernahme**

Die Behandlung kostet gemäß Gebührenordnung für Heilpraktiker (GebüH) ca. 70 Euro.

Private Kassen und Zusatzversicherungen übernehmen diese Kosten in der Regel. Gesetzlich Versicherte können die Kosten unter Umständen beim Versicherer geltend machen.

Bei all dem soll eine Behandlung nicht an den Kosten scheitern, bitte sprechen Sie mich bei finanziellen Problemen an.