

Liebe Femmes,

Mit so viel Vorfreude haben wir auf das Basenfasten gewartet und jetzt ist es schon wieder vorbei. Aber die Erinnerung klingt noch in uns nach und wir Teilnehmerinnen fühlen uns beschenkt. Wir haben als Gruppe harmoniert.

Die herzlichen Begegnungen haben uns voller Kraft in unseren Alltag entlassen.

In der angefügten Datei findet Ihr ein paar Impressionen

Femmessage:

Donnerstags-Femmessage 22.03. um 19 Uhr

An diesem Abend möchte Michaela Baltz ihr Angebot "Urwege nach Innen" vorstellen.

Muttertrommel-Schamanismus, Herzzeit für´s Innere Kind und Gewaltfreie Kommunikation sowie und einige neue Ideen und Veranstaltungen.

Danach werden wir alle gemeinsam im Kreis der Muttertrommel trommeln und tönen. Zum Abschluss dürft Ihr Euch zurücklehnen und Trommel und Gesang lauschen.

Donnerstag, 22.3. um 19 Uhr bei Gisela Hansen, mitcon GmbH, Lievelingsweg 102-104, 53119 Bonn (Verteilerkreis)

Montags-Femmessage 09.04. um 19 Uhr

Vortrag Simone Au, Naturheilpraxis Siegauen

Hausmittel zur Selbsthilfe - Bei Schmerzen und Verspannungen

Schmerzen und Verspannungen sind lästig und schränken viele Menschen in Ihrem Alltag ein. Die Ursache von Schmerzen sollte immer abgeklärt werden. Findet der Arzt keinen akut therapiebedürftigen Grund oder kann der Orthopäde nicht weiterhelfen, werden häufig Schmerztabletten verschrieben. Der Schmerzmittelkonsum in Deutschland ist enorm hoch, häufig mit Folgen für den Magen und die Nieren. Meist wird gleich ein „Magenschutz“ mitverschrieben, mit negativen Folgen für die Verdauung.

Gibt es Alternativen? Aus Sicht der Akupunkturmassage zeigen Schmerzen ein Ungleichgewicht im Körper an. An einigen Stellen staut sich ein Zuviel an Energie, während andere Bereiche energetisch unterversorgt sind. Ich zeige Euch, wie man mit einfachen Hausmitteln eine Schmerzlinderung und Entspannung der Muskeln erreichen kann.

Außerdem nehmen wir uns an diesen Abenden viel Zeit zum Austausch

- 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 möchte ich für das Netzwerk tun?
- Dann ist ausgiebiges Klüngeln angesagt, also denkt an Eure Flyer!
- Klünger-Gutscheine ziehen

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

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

Frühstückstreffen:

Frühstückstreffen der Bonn Femmes am 19.03. um 9 Uhr

im Cassiusgarten in der Bonner Cassius Bastei gegenüber dem Hauptbahnhof.

Jeden dritten Montag im Monat treffen sich die Femmes dieses Jahr wieder zum Frühstück und Netzwerken im Cassiusgarten. Anders als bei der Femmessage an den Montagabenden findet bei diesem Treffen kein Vortrag und kein Workshop statt. Es gibt eine kurze Vorstellungsrunde und anschließend steht der ausgiebige Austausch im Vordergrund.

Wenn es Anliegen oder Themen gibt, die aktuell mehrere Femmes beschäftigen, kann die Kreativität und die Erfahrung der Runde wertvolle Impulse mit auf den Weg in die neue Woche geben.

Außer dem Frühstück, das jeder nach seinen Vorlieben selbst auswählt, gibt es keine weiteren Kosten.

Ich freue mich auf unser Treffen

Viviane Betz - Psychologin und Künstlerin, www.VifArt.de

Für Fragen und Anmeldungen bin ich per Mail zu erreichen: v.betz@web.de

Das Fotoshooting

am 22.4. ist ausgebucht. Die Teilnehmerinnen sind Joseann, Marie-Therese, Rizayu, Ulla, Sandra, Silke, Anette. Bitte schickt Eure Rechnungsanschrift an Conni Berner info@conniberner.de

Ich freue mich auf den Tag mit Euch! Bringt Euch für Pausen einen Snack mit.

Angebote / Veranstaltungen / Seminare:

Marie-Therese

Yogaworkshop: Komm mit in die nächste Dimension mit Yoga... oder Transformation jetzt! Geleitet und begleitet von Marie-Therese Hediger - Langjährige Yogalehrerin, Körperpsychotherapeutin

Wann: **am Samstag den 7. April 14 – 17 Uhr!**

Danach jeden 1. Samstag im Monat - Anmeldung rechtzeitig erbeten!

Siehe: www.hediger-yoga.de oder Tel: 0228 - 96 101 409

Wo: Ergotherapie-Praxis Gräf, Gottfried-Claren-Straße 4 Direkt neben Buchhandlung Bartz in der Fußgängerzone in Beuel!

Wie: Kostenbeitrag: 30 € Bei Anmeldung bis 4. April / Danach 33,- € für Kurzsentschlossene!

Findet nur statt bei ausreichender Teilnehmer-Anzahl! Daher bitte bis zum 4. April spätestens anmelden!

Einmal im Monat am 1. Samstag im Monat wollen wir in einer 3-stündigen Yogapraxis von 14 – 17 Uhr uns mehr und mehr den tieferen Dimensionen unseres Seins mit Yoga nähern. Wir wollen Yoga als Prozess installieren, um qualitative Zeit für uns selbst zu erschaffen. Zeit, um sich auf sehr spezielle Weise mit den gerade anstehenden Fragen, Entscheidungen oder mit Zukunftsfragen bzw. Visionen zu befassen! Ganz ohne

Problemgespräche, ohne Nachdenken, ohne Ratschläge.... Einfach nur lauschen und ganz dem eigenen höheren Prozess lauschend, alleine und „im Hintergrund“ arbeiten lassend.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zu teilen, was geteilt werden möchte oder sogar geteilt werden muss.

Voraussetzungen: Es sind keine Vorkenntnisse in Yoga notwendig! Es gibt keinerlei Ansprüche oder Forderungen an dich, außer deiner Präsenz und deiner Offenheit. Du bist herzlich Willkommen, selbst, wenn du gerade keine besondere Frage in dir trägst – so kannst du diese Zeit für die tief gehende Regeneration von Körper und Geist nutzen.

Wenn du mehr wissen möchtest, z.B. Die Frage, Was Yoga mit Transformation zu tun hat, freue ich mich auf deine Rückfragen und natürlich noch mehr auf deine Anmeldung!

Herzlich, Marie-Therese

Anette Schade

Alt bin ich später

– alt werden, nicht alt sein

Vortrag von Anette Schade,

Dipl.-Sozialpädagogin und angehender Gesundheitscoach

Termin: Donnerstag, 19.04.2018

Zeit: 16:00 – 18:00 Uhr

Kosten: keine €

Treffpunkt:

Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Fahrenheitstraße 49, 53125 Bonn

Großer Gruppenraum

Anmeldung: anette_schade@web.de oder

Tel.: 0176/81 61 76 60

Sylvia Oltmanns

- Schamanisches Ritual am Feuer -

Etwas Neues beginnt

Frühlingsbeginn und gleichzeitig Tag- und Nacht-Gleiche!

Zeit, die dunklen und kalten Monate und so manche Erstarrung abzustreifen, das Licht zu begrüßen und Neues in den Fluß zu bringen. Die Sonne wärmt uns, gibt uns Energie und wir spüren neue Lebenskraft.

Wo stehe ich heute? Gibt es auch für mich etwas Neues, was ich beginnen will?

Welche Dinge kann ich loslassen, damit Platz entsteht für neue Erfahrungen und Wege?

Und wie komme ich in meinen "Flow"?

Am Mittwoch, den 21.03.18 von 19.00 – 21.30 Uhr möchte ich mit Euch in einem Ritual den Frühling begrüßen und das Licht und das Leben feiern. Wir brauchen Bilder und Rituale, die uns mit dem Spirituellen verbinden. Und einen Blick auf Widerstände und Hindernisse.....

Wir werden gemeinsam schamanisch reisen, mit Feuer und meiner schamanischen Trommel.

Ich freue mich auf Euch!

Bitte bringt eine Kleinigkeit zu Essen mit (Fingerfood), damit wir den Abend gemütlich und gestärkt ausklingen lassen. Für Getränke und alles weitere Sorge ich.

Kosten: 25,- Euro, bitte per mail anmelden: post@regieundritual.de

Ort: Eine Wiese in Bonn-Mehlem, Wegbeschreibung folgt nach der Anmeldung

- Der Abend ist offen für Frauen und Männer und an keine Religion gebunden -

Sylvia Oltmanns, Regie und Ritual

One Billion Rising – Bonn erhebt sich für ein Ende der Gewalt an Frauen

Auch in diesem Jahr haben wir wieder auf dem Münsterplatz getanzt

Hier die Links zum Tanz auf youtube

deutsche Version <https://youtu.be/0B3RygLnYWU>

englische Version: <https://youtu.be/HnsuJWrIJsA>

und die Bilder:

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.1557511744318648.1073741913.100001795133965&type=3>

WDR Westblick berichtet:

<https://www1.wdr.de/mediathek/audio/wdr5/wdr5-westblick/audio-wdr--westblick-ganze-sendung--826.html> (ab ca. Min 22)

ein Bericht vom Generalanzeiger

<https://www.general-anzeiger-bonn.de/bonn/stadt-bonn/Frauen-tanzen-in-Bonn-gegen-Gewalt-von-M%C3%A4nnern-article3784231.html>

Hier eine schöner Zusammenschnitt von FrauTV, OBR in NRW ;)

<https://www.facebook.com/Frautv/videos/10155100283911574/>

10 Jahre Bonn Femmes!

Save the date – Sonntag, 1. September 2018 im Blumenzelt am Fußballgolfplatz bei Hella Töllner auf dem Gut Heiderhof.