

## Rückblick:

### Gehen 2 Frauen zum Friseur...

Das ist nicht der Beginn eines Witzes. Hierbei ging es um die Frage wann ist bei Kopfschmerzen Wärme von Nöten und wann Kälte. Ein Rückblick mit Fotos auf die letzte Femmessage mit einem tollen Vortrag von Simone Au ->

<http://bonnfemmes.de/gehen-2-frauen-zum-friseur/>



## Femmessage:

### Montags-Femmessage 07.05. um 19 Uhr

im Studio StilStrategie, Brüdergasse 2, 53111 Bonn

*Zeit für Besseres: Von „gut und gestresst“ zu „hervorragend und entspannt“*

*Hast Du auch so viel zu tun? Und so wenig Zeit? Vielleicht kommt Dir dieser innere Dialog bekannt vor: „Ich muss noch so viel erledigen und es ist schon wieder so spät. Eigentlich wollte ich noch ..., aber ich schaffe es heute nicht mehr.“ Das meist genannte Argument für Stress ist: keine Zeit. Dabei hat doch jeder 24 Stunden pro Tag zur Verfügung!*

*Woran liegt es also, dass manche Menschen gestresst sind und andere Zeit im Überfluss zu haben scheinen? Erfahre am 07. Mai von Sandra Rostek, warum Zeitmanagement eine Illusion ist und was die ersten Schritte sind, um sich selbst aus der Zeitfalle zu befreien.*

### Donnerstags-Femmessage am 17. Mai um 19 Uhr

bei Wegener PR, Berliner str. 2, 53343 Wachtberg

Mit Vortrag von Heike Wegener, Film-Produzentin und PR-Journalistin

### Fotografieren und Filmen für's Internet

am Beispiel der Bonn Femmes

Tipps für die Handynutzung bis hin zum Imagefilm und weiteren Optionen.

### Dienstags-Femmessage 05.06. um 19:30 Uhr

Tonraum Melitta Bubalo, Adrianstr. 80 (Hinterhof), 53227 Bonn-Oberkassel

Die Musikerin Melitta Bubalo bietet uns einen Rahmen zum Ausprobieren und Erfahren verschiedener Musikinstrumente. An diesem Abend widmen wir uns einer kleinen Auswahl. Gong, Monochord und ein paar Kleinstinstrumente stehen dafür zur Verfügung. Ein ideale Möglichkeit, leicht und spielerisch Klang zu machen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### Für alle Femmissagen gilt:

#### Wir nehmen uns viel Zeit zum Austausch

- Aktuelles aus dem Netzwerk
- Vorstellungsrunde: jede Frau hat 2 Min. Zeit  
Überlege Dir vorher, was Du uns über Dich sagen möchtest. Das ist eine sehr gute Übung um auf den Punkt zu kommen und andere neugierig zu machen.  
Feedback der anderen Femmes ist ausdrücklich erwünscht!
- Dann ist ausgiebiges Klüngeln angesagt, also denkt an Eure Flyer!
- Klügel-Gutscheine ziehen

**Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung per Email möglich.**

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

### Angebote / Veranstaltungen / Seminare:

#### Monika Glausch

#### Workshop " Die schmerzende Regel – was tun?".

Es gehört zu meinem Frausein dazu – die Regel. Wenn es nur nicht so schmerzhaft wäre!

In meinem **Workshop** zeige ich Übungen aus Körpertherapie und Yoga und gebe sehr praxisnah viele Anregungen aus der Naturheilkunde, um die Tage so angenehm wie möglich zu machen. Frauen sitzen zusammen, tauschen sich aus und probieren Neues. Ganz nach dem Motto: „Was mir gut tut.“ Der Raum im Haus Siddharta schenkt hierfür eine ruhige und angenehme Atmosphäre.

Der Workshop umfasst zwei Nachmittage und findet statt am

**Samstag, 28.04.2018 von 15 – 18 Uhr und  
Samstag, 09.06.2018 von 15 – 18 Uhr**

im **Haus Siddharta**, Denglerstraße 22, 53173 Bonn

Kosten: 85 Euro (incl. Material für Tee, Öle, Skript)

Ich freue mich, wenn Ihr die Infos an interessierte Frauen weiterleitet oder selbst kommen möchtet (für Femmes 75 Euro).

Anmeldung bitte verbindlich bei mir telefonisch oder per email bis zum 25.04.18.

**Monika Glausch**, Heilpraktikerin und Körpertherapeutin (Ortho-Bionomy<sup>®</sup>,  
Fußreflexzonen-therapie, Progressive Muskelentspannung)

Praxis in Bonn für Behandlungen: Adenauerallee 23, 53111 Bonn-Innenstadt (gegenüber dem Hofgarten)

Telefon: 0228 – 36761078

email: [mail@naturheilpraxis-glausch.de](mailto:mail@naturheilpraxis-glausch.de)

Webseite: [www.naturheilpraxis-glausch.de](http://www.naturheilpraxis-glausch.de)

\*\*\*\*\*

### **Simone Au, Naturheilpraxis Siegauen**

#### **Die Werkstatt für Deinen Körper.**

Komm in meine Praxis, wenn Du an Schmerzen und Verspannungen leidest,  
wenn Du Narben hast,

bei Heuschnupfen

und wenn Du Dir eine gute und planbare Verdauung wünschst.

Du erreichst mich unter 0174-5169062

Oder [info@nhp-Siegauen.de](mailto:info@nhp-Siegauen.de)

\*\*\*\*\*

### **Claudia Reuschenbach, StilStrategie - Stil und Outfitberatung**

#### **Themenabend „Steht mir das?“**

Hast du auch einzelne Kleidungsstücke im Schrank, bei denen du dir nicht sicher bist,

- ob die Farbe dich zum Strahlen bringt,
- welchen Schuh oder welche Jacke du am besten dazu kombinierst,
- ob der Schnitt für dich ideal ist?

Dann bring dieses Teil zum nächsten Themenabend mit. Du kannst dein Teil anziehen und wir finden den besten Look für dich! So bekommst du viele neue und spannende Ideen für deine Outfits und hast anschließend ein Lieblingsteil mehr im Schrank.

**Wann?** Montag, 23. April 2018, 19.30 – 21 Uhr

**Wo?** Studio StilStrategie, Brüdergasse 2 (2. OG), 53111 Bonn\*

**Kosten?** € 20,- incl. Sekt und Selters

Sei dabei und erlebe einen schönen Abend bei Sekt oder Selters! Ich freue mich auf dich!  
Jetzt sofort unter [info@stilstrategie.de](mailto:info@stilstrategie.de) anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

\*Parken in der Marktgarage (Stockenstrasse). Ab 19 Uhr für die ganze Nacht nur € 1,-.

\*\*\*\*\*

### **Heike Wägele**

Liebe Bonn Femmes,

da ich mein Geld ja nicht mit Schmuckverkauf verdiene, sondern als Biologin am Museum Koenig tätig bin, wollte ich euch mal zu einer etwas anderen Veranstaltung einladen, den Dies Academicus an der Universität Bonn. Einige haben ja schon Vorträge von mir gehört. Diesmal ist es wieder ein anderes Thema, über das ich berichten werde, und ich kann euch jetzt schon schöne und auch weniger schöne Bilder versprechen. Ich freue mich, euch am Mittwoch den **9. Mai um 15.15** im Hörsaal I im Universitätshauptgebäude begrüßen zu dürfen:

#### **Biodiversitätsforschung und Lehre in Indonesien - zwischen Traum und Albtraum**

Herzliche Grüße

Heike Wägele

\*\*\*\*\*

### **Christiane Karsch**

Vom **14. bis 18 Mai 2018** biete ich die kostenlose 5-Tage-Challenge "Entfalte Dein Potenzial!" zur beruflichen Neuorientierung bzw. Positionierung an.

In einem kurzen Video auf <http://berufliche-neuorientierung.net> erläutere ich Euch, was Euch bei der Challenge erwartet. Gerne könnt Ihr die Infos auch an Interessierte aus Eurem Bekanntenkreis weitergeben.

Anmelden könnt Ihr Euch per E-Mail: [karsch@ck-coaching-koeln.de](mailto:karsch@ck-coaching-koeln.de) oder unter <https://berufliche-neuorientierung.us15.list-manage.com/subscribe?u=41a59942d891761eb80a550b7&id=435493c39b>

\*\*\*\*\*

### **Melitta Bubalo**

**30. April 2018. 19:30 Uhr**

**Tonraum-Konzert 4: BLUME SEIN**

**Melitta Bubalo, Klavier und Stimme**

Tonraum Melitta Bubalo  
Adrianstr. 80 (Hinterhof)  
53227 Bonn-Oberkassel

Eintritt: 15 € (3 Freikarten für Menschen mit viel Interesse und wenig Geld. Dafür bitte voranmelden.)

Info/Anmeldung:  
Tel.: (02 28) 1 84 68 58  
[post@melittabubalo.de](mailto:post@melittabubalo.de)

\*\*\*\*\*

### **Petra Nießen**

**"Klarheit durch Selbstcoaching"**

Tagesworkshop am **22. April 2018**, 09.30 Uhr bis 17.30 Uhr

Wie kannst Du Dich entscheiden, Konflikte lösen, erfolgreich sein und Dein Leben lieben?  
Wie kannst Du Coaching ohne externe Begleitung in Dein Leben integrieren?  
Selbstcoaching ist mehr als das Anwenden von Coaching-Tools. Was ist für einen gelungenen Start zum Selbstcoaching wichtig, damit positive Veränderungen in Dein Leben geholt werden? Stelle Dir eine eigene Hausapotheke zusammen, aus der Du immer mal wieder ein "Medikament" herausziehen kannst, damit Du zukünftig nicht in der Krise stecken bleibst, sondern Dich auf die nächste Krise freust. Einen ersten Einblick über den Workshop gibt mein Blog-Artikel "[Klarheit durch Selbstcoaching](#)".

Investition: 85,00 Euro (inklusive Verpflegung und jede Menge Handouts)  
Maximale Teilnehmendenzahl: 8

Hier geht es zur [Anmeldung](#).

---

## Einladung zum Start der neuen "Elevator Pitch - Übungsgruppe"

Wer bin ich, was will ich, was will ich anbieten, was habe ich für eine Idee?  
Wie kann ich mich mit meiner Kurzpräsentation wohlfühlen?

Am Freitag, **04. Mai 2018**, 17.00 Uhr bis 19.30 Uhr startet die neue Übungsgruppe "Elevator Pitch".

Investition für das Auftakttreffen: 18,00 Euro

Weitere Termine werden mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern beim Auftakttreffen vereinbart. Für eine Teilnahme sind keine Vorkenntnisse und Vorbereitungen nötig. Einen ersten Einblick gibt mein Blog-Artikel zum Thema [Elevator Pitch](#).

Wenn auch Du beim Üben anfangen und gleichzeitig Deine Hindernisse zu einer gelungenen Präsentation klären und auflösen möchtest, geht es [hier zur Anmeldung](#).

\*\*\*\*\*

### Kirsten Raderschadt

Hallo liebe Bonn Femmes,

am Montag war ich zum ersten Mal auf einer Femmessage und ich habe mich sehr wohl bei euch gefühlt.

Nachdem ich mich vorgestellt hatte, meinten einige der Femmes, es wäre eine gute Idee, mich auch im Newsletter vorzustellen: Mein Name ist Kirsten Raderschadt und ich bin seit kurzem Steuerberaterin und wohne in Euskirchen.

Ich habe in der Vergangenheit immer wieder beobachtet, dass Selbständige ihre Steuererklärung sowie die Ermittlung Ihrer Einkünfte nicht nachvollziehen können und für sie die Steuererklärung ein "schwarzes Loch" darstellt.

Ich möchte mit meiner Kanzlei antreten, meinen Mandanten zur Seite zu stehen und dieses "schwarze Loch" zu verkleinern, oder am besten zu beseitigen und mehr Transparenz herzustellen. Natürlich berate ich auch gerne rund um das Thema Angestellte oder Aushilfen und alle anderen steuerlichen Angelegenheiten.

Ich freue mich, ein Teil des Netzwerks werden zu dürfen und euch hilfreich zur Seite stehen zu können.

Ihr erreicht mich unter [kr@kraderschadt.de](mailto:kr@kraderschadt.de)

\*\*\*\*\*

### Corinna Heumann

#### Ausstellungseröffnung

Über einen Besuch der Ausstellung „Zur Zeit“ am

**20. April 2018 um 18 Uhr**

würde ich mich sehr freuen.

Die [Künstlergruppe Bonn e.V.](#) zeigt die neuen Arbeiten im

Haus an der Redoute

Kurfürstenallee 1a

53177 Bonn

\*\*\*\*\*

### **Michaela Baltz**

Ich brauche dringend ein neues Auto, mein Kangoo schafft es nicht mehr durch den Tüv zu kommen. Vielleicht weißt Du ja jemand oder hast gar selbst ein Auto zu verkaufen?

Einen Kangoo, kleinen Bus oder einen Kombi. Die Breite des Kofferraums sollte mind.120,cm haben, damit ich problemlos meine Muttertrommel einladen kann .

Freue mich sehr über Rückmeldungen 02241 403150 Michaela Baltz

### **Termine Urwege nach Innen, Muttertrommelschamanismus mit Michaela Baltz**

**Verbindliche Anmeldung per Email an [eiowa7@gmail.com](mailto:eiowa7@gmail.com)**

#### **Trommeln und Tönen im Kreis der Muttertrommel**

**18.04.18 19.30-21.00 ( dann erst wieder am 16.05 18)**

Nachdem wir gemeinsam getrommelt und getönt haben, hat jede/r Teilnehmer/in die Möglichkeit sich unter die Trommel zu legen und sich zu einem selbstgewählten Thema betrommeln zu lassen. Alle Anderen reisen schamanisch für diese Person . So ist es Möglich, getragen von den kraftvollen Schwingungen der Muttertrommel, etwas anzuehmen, loszulassen und zu transformieren.

Kriegsdorf Troisdorf, Ahornweg 8 je nach Selbsteinschätzung 15,- €-20,€

#### **06.05.18 - 13.30-17.00Uhr Muttertrommelworkshop im Gewächshaus von Kräuterkind in Hürth**

"Entfalten, wachsen erblühen"

Frühling, die Natur erwacht und beschenkt uns mit ihrer bunten Vielfalt. Womit möchtest Du Dich beschenken? In welchen Bereichen möchtest Du wachsen, Dich erweitern und entfalten?

In diesem Workshop werden wir schamanisch reisen, eine eigene Kraftessenz aus Pflanzen herstellen und am Ende wird es ein Feuerritual geben. Die Muttertrommel mit ihren kraftvollen Schwingungen wird uns auf unseren Reisen begleiten.

Kennenlernpreis 45,-€ Gewächshaus Deckensteinerstraße, 167 Hürth-Stotzheim

#### **12.05 Wildräuterwanderung mit Naturerfahrungen**

In den Siegauen bei Mondorf werden wir achtsame Wildkräuterbegegnungen haben. Zu verschiedenen Kräutern werde ich etwas über ihre Wirkung erzählen, wie man sie anwenden kann und welche Energie sie als Räucherwerk haben.

Nachdem Du Kontakt zu einer Pflanze aufgenommen und gefragt hast, ob Du ein Paar Blätter oder Blüten mitnehmen darfst, kannst Du ernten, wenn es erlaubt ist. Unterwegs werden wir Energien erspüren und Naturerfahrungen machen.

Am Ende fahren wir zu mir nach Hause und kreieren Leckereien wie z.B ein Wildkräuterpesto, Salat und eine warme Seise mit unseren gesammelten Kräutern.

Treffpunkt Ahornweg 8 Troisdorf Kriegsdorf

13.00Uhr-ca 17.30/18.00Uhr 55,-€ inclusive Tee und ein warmes Essen.

Ich freue mich riesig auf diesen Tag, da ich Kräuter, die Natur und den Wald so sehr liebe und freue mich dies mit Euch zu teilen.

Und wenn Du dabei bist, freue ich mich mit Dir und den Anderen einen schönen Nachmittag zu verbringen.

\*\*\*\*\*

**Anette Schade, Dipl.-Sozialpädagogin und angehender Gesundheitscoach**

**Vortrag "Alt bin ich später - alt werden, nicht alt sein"**

Vortrag am **Donnerstag, 19.04.18 um 16 bis ca. 18 Uhr**. Treffpunkt ist im großen Gruppenraum des Nachbarschaftszentrums Brüser Berg, Fahrenheitstr. 49, 53125 Bonn.

Kosten gibt es keine, aber Anmeldung wäre schön unter [anette\\_schade@web.de](mailto:anette_schade@web.de) oder 0176-81617660.

\*\*\*\*\*

**Veranstaltung des Deutschen Juristinnenbundes**

**"Parité - Mehr Frauen in die Parlamente"**

**mit Prof. Dr. Rita Süßmuth, Bundestagspräsidentin a.D.,**

**Prof. Dr. Silke Laskowski, Universität Kassel,**

**Moderation Tina Srowig**

Juridicum der Rechts- und Staatswissenschaftlichen Fakultät der Universität Bonn, Hörsaal K, Adenauerallee 24-42, 53113 Bonn , Beginn 19.00 Uhr s.t..

Wir haben unser Mitglied **Prof. Dr. Silke Laskowski, Universität Kassel**, zum Thema **"Parité - Mehr Frauen in die Parlamente"** eingeladen. Die Staatsrechtlerin vertritt die Popularklage des Aktionsbündnisses "Parité in den Parlamenten" vor dem Bayerischen Verfassungsgerichtshof. Mit dieser Klage soll geprüft werden, ob die jetzigen Wahlgesetze gegen die Bayerische Verfassung verstoßen, weil sie die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung und die Beseitigung bestehender Nachteile verhindern und eine effektive Einflussnahme des Volkes auf die Staatsgewalt einschränken.

Es werden zwei Impulsvorträge gehalten mit anschließender moderierter Diskussion unter Einbeziehung des Publikums. Als Moderatorin haben wir **Tina Srowig** ([www.tinasrowig.de](http://www.tinasrowig.de)) gewinnen können, die u.a. für Frau TV beim WDR Beiträge verfasst.

Bitte reichen Sie diese Einladung auch gerne in Ihren Netzwerken weiter. Gäste sind bei dieser Veranstaltung besonders willkommen.

Um eine kurze Anmeldung per Mail wird gebeten an [a.rupp-ra@t-online.de](mailto:a.rupp-ra@t-online.de). Spontane Teilnahme ist natürlich auch ohne Anmeldung möglich.

Mit freundlichen Grüßen

Andrea Rupp, Rechtsanwältin

Vorsitzende der Regionalgruppe Bonn des Deutschen Juristinnenbundes e.V.

Mitglied im Vorstand des Regionalgruppenbeirats und Mitglied im Bundesvorstand