

Femmessage:

Neujahrs-Femmessage am 7. Januar 2019 um 9 Uhr . Im Café des Restaurants Cassius Garten, gegenüber vom Hauptbahnhof. Im Café rechts die Treppe ins I. OG. Keine Gebühr, jede zahlt nur ihren Verzehr.

Bei Teilnahme bitte in **diese Doodle-Liste** eintragen

Donnerstags-Femmessage 17.01. um 19 Uhr

Vortrag: Pressearbeit in den Zeiten von Social Media , ca. 30 Minuten

Heike Wegener

Inhaberin Wegener-PR, Filmproduzentin und PR-Journalistin

Berliner Str. 2, 53343 Wachtberg

Außerdem:

- Vorstellungsrunde: jede Frau hat 2 Minuten Zeit
- Aktuelles aus dem Netzwerk
- Dann ist ausgiebiges Klüngeln angesagt, also denkt an Eure Flyer!
- Klüngel-Gutscheine ziehen

Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung per Email möglich. Gebühr 12 Euro
Eine kostenfreie Abmeldung nur bis 48 Stunden vor dem Termin möglich ist.

Die nächsten Termine sind 4.2. und 11.3.

Angebote der Femmes

Anja Neimöck, Farbennest

Malend das Jahr ausklingen lassen

Samstag, 29. Dezember 2018

15.00 - 18.00 Uhr

Nachspüren, was mich im vergangenen Jahr berührt hat, was es an Neuem gab, was ich gerne verändern möchte. Wie ist es mir ergangen? Die 25 leuchtenden und duftenden Farben der Farbpalette im Atelier sprechen lassen.

Ort: Atelier farbennest, Am Buschhof 5, Bonn-Oberkassel

Anmeldung: atelier@farbennest.de

Beitrag: 40 €/pro Person inkl. Material - 35 € für Bonn Femmes



Workshop zum Thema Wechseljahre als Femmessage

Mit Angelika Binding, Karin Ittenbach, Stefanie Schlotthauer und Simone Au

Moderation: Sylvia Oltmanns



Samstag, 16.3.2018 von 10-15 Uhr im Studio Miriya Troisdorf

Unkostenbeitrag: 24€

Adresse: Lindlastr. 2a, 53842 Troisdorf

Hitzewallungen, innere Unruhe, Herzrasen, Gewichtszunahme, düstere Gedanken bis hin zur Depression, Angstzustände und vieles mehr können Symptome der Wechseljahre sein. Wie geht es Dir damit?

Wir bieten Dir einen geschützten Raum zum Austausch über Deine Beschwerden und eine breite Palette an Lösungsmöglichkeiten aus der Praxis.



HP Simone Au - Basisregulation:

Was braucht Dein Körper, um sich selbst zu helfen? Wertvolle Nahrung, frische Luft, eine gute Verdauung, die optimale Entgiftung der Stoffwechselprodukte und Umweltgifte und auch den freien Energiefluss in den Meridianen. In Deinem Körper ist alles miteinander verbunden. Als Fachfrau für die gute Verdauung, Körperstatik und Meridiantherapie stelle ich potentielle Ursachen von funktionellen Beschwerden im Körper vor. Vielleicht entdeckst Du völlig ungeahnte Gründe für Deine Wechseljahrsbeschwerden?



HP Angelika Binding

Lädt uns ein, mit einer Bewegungsübung zu Musik den Körper richtig wahrzunehmen und im Hier und Jetzt anzukommen. Denn nur wenn wir unseren Körper spüren, können wir ganz in der Gegenwart sein und Veränderungen herbeiführen. Danach gibt es eine Atemübung, mit welcher es möglich ist, sich in kurzer Zeit zu entspannen und die Dinge ruhiger und gelassener anzugehen.



HP Stefanie Schlotthauer:

Als Hormonexpertin stelle ich Euch die verschiedenen Phasen der Wechseljahre vor und erkläre Euch, welche hormonellen Veränderungen in unserem Körper vorgehen, welche besondere Auswirkung Stress hat und wie die natürliche Hormonregulationstherapie bei Beschwerden im Klimakterium helfen kann.



Karin Ittenbach – Praxis für Kinesiologie:

Die Zeit, in der sich der menschliche Körper von Sommer auf Herbst umstellt, der Wechsel von einer Körperphase zur nächsten, nimmt jeder Mensch anders wahr. Der eine empfindet und erfährt gar keine Einschränkung, ein anderer leidet sehr und oft still vor sich hin. Dich in der Phase des Wechsels zu unterstützen und zu bestärken, dass Du wieder in Dein ganzheitliches Körperwohlgefühl kommen kannst, ist mir ein Herzensanliegen.

Anmeldung bei Bonn Femmes, info@bonnfemmes.de

Peggy Terletzki –Growing into Life

Raunacht am Kaminfeuer

Am **30. Dezember 2018** lauschen wir am knisternden Kaminfeuer den Lieblingsgeschichten aus der Mythologie oder hören von Raunächten, die die Teilnehmer und Teilnehmerinnen selbst ausgesucht haben und im netten Kreis vorlesen können (max. 7 Minuten). Einfach nur zuhören geht auch. Wir beginnen um 15 Uhr und wollen das Jahr fröhlich ausklingen lassen bei (alkoholfreiem) Punsch, Glühwein und anderen Getränken sowie Gebäck und Häppchen.

Kostenbeitrag 12,-€. Das Kaminfeuer wird bis 18 Uhr brennen im

Ganzheitlichen Gesundheitszentrum Bad Honnef/Rheinbreitbach, Rheinblickstr. 80a, 53619 Rheinbreitbach. Wir bitten um vorherige Anmeldung per Email oder Telefon. Vielen Dank. info@gesundheitszentrum-badhonnef.de oder 022 24 / 988 29 92.

Wir freuen uns auf Sie. Herzlichst Renate Mahnke und Peggy Terletzki

Neues aus der Naturheilpraxis Siegauen, Heilpraktikerin Simone Au

Knusprige Ente mit karamelisiertem Apfelrotkohl und Klößen, Glühwein, deftiger Braten, Sahnesößchen, Berge von Keksen mit Zimt und Mousse au Chocolat mit Kardamom...

Läuft Ihnen beim Gedanken an möglichen Weihnachtsschmaus das Wasser im Mund zusammen, oder krampft vielleicht schon der Magen?

Als Fachfrau für die gute Verdauung helfe ich Ihnen gerne, Ihren Verdauungsbeschwerden auf den Grund zu gehen. Nach einer detaillierten Verdauungsanamnese und einer Stuhlprobe im Speziallabor, erkläre ich Ihnen, mit welchen Mitteln Sie Ihre Verdauung in den Griff bekommen. In meiner Praxis behandle ich Verdauungsbeschwerden aller Art von Verstopfung, Durchfällen, Blähungen bis hin zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Histamin-Intoleranz, und Allergien.

Bitte rufen Sie mich einfach an unter 0174-5169062 oder schreiben Sie mir info@nhp-siegauen.de

Herzliche Grüße, Heilpraktikerin Simone Au

Annette Mader

Chakren, unsere Energiezentren

Was sind Chakren, wozu sind sie da, was genau bewirken sie und wie kann ich sie unterstützen.

Inhalte, Energien, Wirkungsweise, Aktivierung und Ausgleich.

21. Jan. Was sind Chakren – Einführung und allgemeine Informationen

28. Jan. 1. Chakra

04. Febr. 2. Chakra

11. Febr. 3. Chakra

18. Febr. 4. Chakra,

25. Febr. 5. Chakra

11.März. 6. Chakra

15.März 7. Chakra und Zusammenfassung

8 Abende jeweils montags 18:30 Uhr bis ca. 21:30 Uhr

Energieausgleich Seminar: 165,00 € , Teilnahme an einzelnen Abenden möglich

25. Jan. Themenabend – Gedanken

Gedanken beeinflussen unser Leben. Wie kann ich sie lenken und mein Leben positiv gestalten. 18:30 Uhr - ca. 21:30 Uhr, Energieausgleich 20,00 €

Anmeldung erforderlich unter Tel. 02225-836251

- Reiki-Zentrum-Lüftelberg - Plantagenweg 13, 53340 Meckenheim

Film-Workshops: 1. Halbjahr 2019

Gewinne neue Kunden, indem Du Deine ganz besondere Leistung überzeugend im Film vorstellst. Dein „Elevator Pitch“, die Kurzvorstellung Deines Unternehmens im

60-Sekunden-Film: Das produzieren wir gemeinsam in den Filmworkshops bei Wegener PR Film & Text.

- **Freitag 1. Februar 2019, 14-20 Uhr**
- **Samstag 9. März 2019, 12-18 Uhr**
- **Samstag, 6. April 2019, 12-18 Uhr**
- **Freitag, 3. Mai 2019 14-20 Uhr**
- **Samstag 15. Juni 2019, 12-18 Uhr**

Ablauf: Drehen und gemeinsame Musiksuche, Schnitt und komplette Postproduktion mit Heike Wegener in kleinen Gruppen ab zwei, max. drei Teilnehmer, Kosten inkl. gemafreier Songlizenz und Verpflegung: 290,-Euro netto

Die Workshops finden in den Räumen von Wegener PR statt:

Berliner Str. 2, 53343 Wachtberg-Niederbachem

Anmeldung per Tel.: 0179-51 58 561 oder [E-Mail: hw@wegener-pr.de](mailto:hw@wegener-pr.de)

Buche Deinen Filmworkshop - bezahlbar und professionell:

www.wegener-pr.de/de/Filmworkshops

Präsentationstraining mit Regisseurin Sylvia Oltmanns:

Starte zwei Stunden vor dem Workshop und werde fit für Deinen großen Auftritt: Stimm- und Sprechtraining, Übungen für Präsenz und Ausstrahlung: 120,- Euro netto,

zubuchbar zu allen Workshop-Terminen.

Auf den Punkt gebracht – inhaltlicher Vorbereitungsabend

mit Christiane Karsch:

Mithilfe von Christianes strukturiertem Vorgehen wird es für Dich leicht, Deine Inhalte knackig auf den Punkt zu bringen.

Nutze ihren Vorbereitungsabend für den Filmworkshop in Kleingruppen ab zwei, max. drei Teilnehmer, 99,- Euro netto pro Person

Termine 2019: Di. 26. Februar, Di. 26., März, Di. 23. April, Mo. 27. Mai, jeweils 18-21 Uhr

Carola Rüd

Praxisraum zu vermieten

In meiner Praxis in Bonn-Beuel vermiete ich ab sofort einen ruhigen, hellen und neu renovierten Praxisraum.



- Tage- oder stundenweise möglich
- Geeignet für Therapie, Coaching, Beratung oder kleine Gruppen

Für nähere Auskünfte und einen Besichtigungstermin stehe ich gerne zur Verfügung.

Carola Rüd
Praxis für Cranio-Sacral-Therapie
Konrad-Adenauer-Platz 9
53225 Bonn-Beuel

Tel. 0228 - 1844 644 mobil 0157 714 667 17 carola.rued@gmail.com

Michaela Baltz - Urwege nach Innen und Muttertrommelschamanismus

Folgenden Donnerstag d. 20.12.18 findet "Herzzeit, Raum für mein Inneres Kind" statt. Im geschützten Raum kannst Du Dich liebevoll Deinem Inneren Kind annähern. Diesmal werden wir in einer Meditation unseren Herzraum besuchen und schauen was es braucht, dass wir uns hier so richtig wohlfühlen und fallen lassen können. Dann öffnen wir die Tür für unser Inneres Kind und erwarten es in unserem Herzraum....

Außerdem werden wir gemeinsam schauen, was sich unsere Inneren Kinder von uns in der Adventszeit und zu Weihnachten wünschen und was wir ihnen liebevoll erfüllen können, Ihr wißt ja, es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit !

Ich freue mich sehr auf diesen Abend, Dir und Deinem wundervollen Inneren Kind zu begegnen.

In den Rauh Nächten am 27.12. gibt es einen Muttertrommel- Workshop Visionscollagen meditativ gestalten 18.00-21.00 Uhr .

Zunächst werden wir gemeinsam trommeln und tönen um uns tief zu verbinden, danach gehen wir schweigend in eine Meditation und anschließend werden wir unsere Visionen gestalten, damit sie sich mit Leichtigkeit manifestieren mögen!

Am 29.12.18 gibt es wieder die " Rauh nacht visionen " 16.00-21.00 Uhr in diesem Workshop kannst Du Deine Visionen für 2019 entdecken und manifestieren, altes was Dir im Wege steht zurücklassen und Dich neu ausrichten.

Wir reisen schamanisch, fragen unseren Körper wohin die Reise gehen mag , wir trommeln und tönen gemeinsam, meditieren und machen am Ende ein Feuer und Wind-Gebetsritual.

Innenraum Ahornweg 8 53844 Troisdorf Kriegsdorf 60,-€
wenn Du dabei sein möchtest melde Dich bitte verbindlich an unter:
eiowa7@gmail.com oder 02241 403150

Melitta Bubalo

Do, 27.12.2018 und Do, 3.1.2019 (19:00 bis 21:30 Uhr) Tonraum Melitta Bubalo, Bonn-Oberkassel

RAUM FÜR NICHTWISSEN

Zusammenkommen. Innehalten. Wahrnehmen. Schweigen. Sprechen. Einfach sein.

Das Leben in unserer Gesellschaft fordert uns, permanent aktiv und ergebnisorientiert zu sein. Kopflastig legen wir kaum noch die Hände in den Schoß.

Wir brauchen jedoch Zeiten, in denen es um nichts geht, in denen wir einfach nur da sind, in denen wir uns menschlich fühlen (beseelt körperlich, nicht digital), in denen wir schlichtes Zusammensein mit anderen erfahren, in denen wir einem gemeinsamen Nicht-Wissen Platz geben, uns darin aufspüren und nichts damit zu machen brauchen. Wir brauchen Gelegenheiten, uns im Kreis niederzulassen und Gemeinschaft zu spüren, auch wenn wir kaum mehr wissen, wie das geht.

Das Konzept dieses Angebotes ist die Konzeptlosigkeit gepaart mit dem Wunsch, im Wesentlichen Platz zu nehmen. Mit ein paar wenigen Kommunikations-Grundregeln an der Hand öffnen wir ein gemeinsames Zeitfenster. Darin haben wir Gelegenheit zu erfahren, was geschieht, wenn wir uns den freien Raum schenken.

"Ich kann doch auch zu Hause abhängen."

Hier geht es nicht ums Abhängen. Hier geht es um die Erfahrung, z.B. der Ungewissheit, dem Unbekannten, der Unsicherheit zu begegnen. Wir können uns darin üben, mit diesen Lebensanteilen immer sicherer Platz in uns und mit anderen zu nehmen. Die Gruppe unterstützt uns darin, uns nicht abzulenken, uns getragen zu fühlen und unsere Eindrücke in einen größeren Zusammenhang einzuordnen.

"Wozu soll NichtWissen gut sein?"

Eine Antwort auf diese Frage bleibt immer unvollständig. NichtWissen ist ein Teil des Lebens. NichtWissen verunsichert, läuft jedoch immer mit.

Meist vermeiden wir, uns mit NichtWissen zu zeigen, weil das Wissen im Zeitalter der Wissenschaft hoch angesehen ist.

Initiatorin: Melitta Bubalo, Musikerin

Teilnahmegebühr: 20 Euro / Termin

Infos/Anmeldung: Tel.: (02 28) 1 84 68 58 oder Mail: post@melittabubalo.de