

Femmessage:

Donnerstag, 17. Januar ab 19 Uhr im in Wachtberg bei

Heike Wegener, Inhaberin Wegener-PR, Filmproduzentin und PR-Journalistin
Berliner Str. 2, 53343 Wachtberg

Thema des Abends: Pressearbeit in den Zeiten von Internet und Social Media

Gerade Gründerinnen und kleine Unternehmen können sich meist keine großen Werbebudgets leisten. Da erscheint Pressearbeit ein guter Weg, mit wenig Aufwand auf das eigene Unternehmen aufmerksam zu machen. Doch wie gelingt das?

Heike Wegener gibt dazu wertvolle Tipps:

- Welche Themen kann ich wie und wo erfolgreich platzieren?
- An wen sende ich das und wie erstelle ich einen Verteiler?
- Und wie gelingt nachhaltige Pressearbeit, die mein Unternehmen wirklich voran bringt?

Da gibt es einiges zu beachten und wer seine Pressearbeit gut plant, hat direkt auch wertvollen Content für die eigene Online-Kommunikation.

Montag, 4. Februar um 19 Uhr

mit einem Vortrag von

Carla Fröhlich über die Dorn-Breuss-Methode - Hilfe bei Rücken und Gelenkproblemen

im **Beuel-Vital (Wellness von Kopf bis Fuß)**, Siegburger Straße 54, 53229 Bonn

Montag, 11. März um 19 Uhr

im **Farbennest** bei **Anja Neimöck** in Bonn-Oberkassel, jede Teilnehmerin kann das begleitete Malen live und in Farbe ausprobieren. Wir bilden 2 Gruppen, eine Gruppe mal und eine Gruppe klüngelt, nach einer Stunde wird getauscht.

Ablauf einer Femmissagen:

Wir nehmen uns viel Zeit zum Austausch

- Aktuelles aus dem Netzwerk
- Vortrag einer Femmes, ca. 20-30 Minuten, die Vortragende versorgt uns neben ihrem Fachwissen mit Getränken und Snacks
- Vorstellungsrunde: jede Frau hat 2 Min. Zeit
- Dann ist ausgiebiges Klüngeln angesagt, also denkt an Eure Flyer!
- Klügel-Gutscheine ziehen

Anmeldung per Email ; kostenfreie Abmeldung nur bis 48 Stunden vorher.

Samstag 18. Mai - Sonntag 19. Mai 2019 Femmessage im Nationalpark Eifel, im Seminarhaus von Maria Pfeiffer auf Vogelsang,

Führungen, Wanderung, Bootsfahrt, Miniworkshops, Klönen, Lachen, Austauschen.

Am Samstagabend gibt es noch um 19 Uhr die Möglichkeit einen Miniworkshop oder Vortrag zu gestalten. Wenn Du interessiert bist melde Dich bitte.

Das komplette Programm liegt als pdf-Datei bei und kann gerne weitergegeben werden. Das Wochenende ist offen für alle Frauen der Welt.

Angebote / Veranstaltungen / Seminare:

Mit Power durch die Wechseljahre

Workshop am Samstag, 16. März 2019 von 10-15 Uhr, Teilnahme 24 Euro

Eine ganzheitliche Betrachtung mit
HP Simone Au, HP Angelika Binding, HP Stefanie Schlotthauer,
Moderation Sylvia Oltmanns
im Studio Miriya, Troisdorf

Alle Infos hier: <https://bonnfemmes.de/mit-power-durch-die-wechseljahre-ganzheitlicher-workshop/>

Monika Glausch, Heilpraktikerin

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“ (Hermann Hesse)

Seit 01.01.2019 biete ich die einfühlsamen und entspannenden **Ortho-Bionomy-Behandlungen** in einem neuen Praxisraum an in der Prinz-Albert-Straße 73 in der wunderschönen Bonner Südstadt.

Mein Behandlungsangebot für Körper und Seele umfasst das Erspüren, wo der Körper Stress empfindet, eine sanfte Verstärkung des Symptoms und damit ein Impuls zur Genesung bei chronischen und akuten Schmerzen sowie

- die besondere Berücksichtigung der Faszien, die häufig Ursache für Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden oder sogar einen Fersensporn sind, und
- die Nachsorge nach Unfall und Operationen, insbesondere bei noch vorhandenen Missempfindungen der inneren und/oder äußeren Narben.

Vielleicht hast du dir für das Neue Jahr vorgenommen, dich um das Wohlergehen deines Körpers zu kümmern, entspannende Auszeiten dabei zu haben. Dann könnten diese Behandlungen das Richtige für dich sein. Schau auf meine Webseite www.naturheilpraxis-glausch.de, dort findest du weitere Informationen oder rufe mich an.

Aktuell: "Die schmerzende Regel - was tun?" Workshop am 02.02.2019 und 16.03.2019 jeweils von 15-18 Uhr in der Familienbildungsstätte Bonn, Lennéstraße 5, 53113 Bonn. Aus der Naturheilkunde und den Körpertherapien stelle ich Übungen und Mittel vor, die diese Beschwerden lindern können.

Ich freue mich über Deine Rückmeldung, Kontaktaufnahme oder gerne auch Weiterempfehlung. Ein gutes und zufriedenes Jahr wünsche ich euch Allen,

Monika Glausch, Heilpraktikerin

Prinz-Albert-Straße 73, 53113 Bonn-Südstadt
Tel. 0228 -36 76 10 78

Simone Au, Naturheilpraxis Siegauen in Troisdorf Bergheim

Kostenlose Informationsvorträge für Patientinnen

Freitag, 8.2.2019 10-11 Uhr

- Au!? - So hilft Ihnen die Akupunktmassage nach Penzel

Freitag, 22.2.2019 10-11 Uhr

- Heuschnupfen natürlich behandeln und frei durchatmen im Frühling und Sommer

Freitag, 8.3.2019 10-11 Uhr

- Von Alterssichtigkeit bis Makuladegeneration - Möglichkeiten der alternativen Augentherapie

Begrenzte Teilnehmerzahl. Jetzt anmelden unter 0174-5169062 oder info@nhp-siegauen.de

www.nhp-Siegauen.de

Isabelle Hoberg

Ich bin sehr froh durch das Frauennetzwerk eine passende Zusammenarbeit für das nächste Wohlfühlwochenende in der Eifel gefunden zu haben: Anja Neimöck (www.FarbenNest.de) und Isabelle Hoberg (www.FrauenRetreat.de) laden dich ein mit all deinen Sinnen zu entdecken, zu spüren und zu genießen.

***Spüre deine Weiblichkeit im Fluss der Bewegung
und finde dein Selbst in einem Meer an Farben***

Hast du Lust, im Wonnemonat Mai, auf Entdeckungsreise zu dir selbst und deiner Weiblichkeit zu gehen? Wir bieten dir ein liebevolles Programm aus unseren Schwerpunkten (Qi Gong, Tanzen, Malen) mit vielen Extras. Nähre deine Sinne in

geborgener Atmosphäre. Lass los und tanke Kraft im wertschätzenden Kreis von Frauen. Wir freuen uns auf dich. Vom **24.05. -26.05.2019**, geborgene Unterkünfte, liebevolle Verpflegung und das ganze Programm für 350 Euro. Dazu kannst du die hauseigenen Alpakas entdecken oder dir eine Klangschalenmassage dazu buchen. Alle Infos und Programmpunkte: <https://www.frauenretreat.de/wellnesszeiten/eifel/>

Ich möchte euch gerne noch die nächsten Yin Motion Termine durchgeben: **13.01.2019** und **10.02.2019** im Studio Miriya in Troisdorf, Lindlastr.2, von 14-16 Uhr. Am **27.01.2019** und **24.02.2019** im Buddhas's Livingroom in der Annabergerstr.21 in Bonn, von 11-13 Uhr. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Mehr Infos unter: <https://www.frauenretreat.de/wellnesszeiten/yin-motion-neu/> Schreibt mir gerne bei Fragen: isabellehoberg@gmx.de

Ulla Menger, Bonner Matronen

Sonntag, 17. Februar von 15 bis 18 Uhr

Geschichten am Kamin - Als Matronen noch Göttinnen waren

Gesundheitszentrum Bad Honnef, Rheinblickstr. 80a, 53619 Rheinbreitbach



DIE JUNGE, DIE ERWACHSENE UND DIE REIFE.

Wo begegnen sie uns in der Mythologie und was sind die historischen Fakten? Lasst Euch entführen in eine Zeit, in der eine Matrone keine zänkische, dicke Frau war, sondern eine hochverehrte keltische Göttin.

Neben Geschichten am Kamin nehmen wir in einer Tranceübung die Körperhaltung der Matronen ein und spüren ihre große Kraft.

Der Teilnahmebeitrag ist 12 Euro pro Person.

Heike Wägele

Liebe Bonn Femmes,

am **27.1.** findet ein Tag der offenen Tür im Museum Koenig statt. Wir haben viele Aktionen für jung und alt. Es gibt auch wieder Führungen hinter die Kulissen.

Ich werde ebenfalls aktiv sein. Einerseits stehe ich **zwischen 11:00 und 13:00** gezielt für Fragen zu meiner Wissenschaft bereit. Es ist also eine interaktive Wissensvermittlung, aber nicht nur zu den Schnecken und meiner Forschung, sondern alles was den Besucher in Bezug auf Wissenschaft bewegt.

Und ich werde an dem Tag auch meinen **Schmuckstand** aufbauen und neues aus meiner kleinen Silberschmiede verkaufen. Bei jedem verkauften Stück spende ich wieder für die Regenwaldausstellung.

Für mehr Informationen könnt ihr auch gerne auf die Homepage des Museums gehen: <https://www.zfmk.de/de/zfmk/aktuelles/tag-der-offenen-tuer-wissenschaft-hautnah>. Ich freue mich auf Euer Kommen und Eure neugierigen Fragen.

Der Eintritt ist frei!

Heike Wägele

LustAufSchmuck

www.heikes-schmuck.de

Claudia Reuschenbach

Einladung zum Themenabend „Styling-Knigge für den Job“

Liebe Bonn Femmes,

ich möchte dich/Euch herzlich einladen, bei guter Laune, Sekt und Selters einen richtig schönen Abend zu verleben und dabei Spaß mit Styling-Fragen zu haben. An diesem Abend geht es um **modernes und korrektes Styling im Job**. Die Kleidung im Beruf wird immer lässiger. Dennoch sollte man einige Dinge wissen und beachten.

Du wolltest vielleicht schon immer mal wissen,

- welche Knöpfe du bei einem 3-Knopf-Blazer korrekterweise schließt,
- welche Business-Farbkombinationen immer gehen,
- welche Accessoires du als Kompetenzverstärker nutzen kannst.

Laß uns drüber sprechen!

Beim nächsten Themenabend „Styling-Knigge“ darf natürlich auch jede ihre persönlichen Fragen stellen und ich/wir finden die Lösung für dich!

Wann? Montag, 4. Februar 2019, 19.30 - 21 Uhr

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

Kosten? € 20,- incl. Sekt und Selters

Sei dabei und erlebe einen amüsanten und interessanten Abend bei Sekt oder Selters!

Jetzt sofort unter info@stilstrategie.de anmelden, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl zur Verfügung steht. *Parken kannst du in der Marktgarage (Einfahrt oder Eingabe in die Navi: Stockenstrasse). Ab 19 Uhr kostet die Parkgebühr für die ganze Nacht nur € 1,-.

Claudia Reuschenbach

STILSTRATEGIE | Brüdergasse 2 | 53111 Bonn

T 0177 9256622 | E info@stilstrategie.de | W www.stilstrategie.de

Urwege nach Innen, Muttertrommelschamanismus, Michaela Baltz

17.01.19 Trommeln und Tönen im Keis der Muttertrommel

... diesmal zu dem Thema : "Vertrauen". Jede/r Teilnehmer hat die Möglichkeit, nachdem wir gemeinsam getrommelt haben, sich unter die Muttertrommel zu legen und betrommeln zu lassen.

Die kraftvollen Schwingungen der Muttertrommel tragen dazu bei, dass wir auf einfache Weise tief entspannen, etwas lösen, reinigen und transformieren können. Gerne kannst Du auch ein eigenes Thema mitbringen und vertiefen. Ich freue mich sehr Dir zu begegnen.

Troisdorf, Innenraum, Ahornweg 8, **19.30-21.00 Uhr**, 20,-€

Dies ist eine offene Gruppe und jede/r ist willkommen.

Folgetermine: **07.02.**, **21.02**

Wenn Du Dich gerufen fühlst, melde Dich bitte verbindlich an unter: eiowa7@gmail.com

24.01.19 Herzzeit für mein Inneres Kind

Wenn wir uns unserem Inneren Kind widmen und alte Wunden heilen, kann das Leben leichter und freudvoller werden. In Übungen lernen wir zu erkennen wann wir projizieren, und entwickeln mit der Zeit Lösungen wie wir unser Inneres Kind abholen können. Erwartungen an Andere werden immer weniger, weil wir sie uns selbst erfüllen.

An diesem Abend kannst Du Deinem Inneren Kind in einer Aufstellung begegnen und Heilung schenken. Offene Gruppe, jede/r ist willkommen.

19.00 Uhr-20.30 Uhr, 20,-€, Innenraum, Ahornweg 8, 53844 Troisdorf

Bei Interesse bitte verbindlich anmelden unter: eiowa7@gmail.com

Energetische Raum und Hausreinigung mit der Muttertrommel

Bei Interesse ruf´ mich gerne an und wir können über Details reden.

Tel 02241 403150 Michaela Baltz .. Muttertrommlerin und Schamanische Begleiterin

Heike Wegener, Wegener-PR

Film-Workshops Januar und Februar 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

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](tel:0179-5158561) 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 Frühjahr 2019: Di. 26. Februar und Di. 26., März jeweils 18-21 Uhr

Frauenmuseum Bonn

Am **Samstag, 19. Januar ab 17 Uhr** wird mit einer großen Hausparty der Erwerb der bekannten Immobilie im Krausfeld 10 offiziell gefeiert.

Liebe Freund*innen,

mit einem sehr herzlichen Dankeschön für die großartige und erfolgreiche Unterstützung des in seiner Existenz bedrohten, weltweit ersten Frauenmuseums würden wir gerne den Erwerb des Gebäudes mit Euch feiern. Details findet Ihr unter diesem Link:

<http://www.talking-art.de/erwerb-des-frauenmuseums/>

Zeitgleich engagieren wir uns mit der Ausstellung *Eurotopia* für ein fortschrittliches Europa.