

Hier Eure starken Momente - die Antworten zu meiner Frage:

„Ich fühle mich stark, wenn ...

ich ganz ruhig war.“

Die Ruhe erlebe ich in Meditationen und in der Heilarbeit.

Barbara Hilche

ich ausgeruht und "ganz bei mir" bin.

Daniela Dassuj, Personal Trainer

ich eine gute Bildidee habe.

Corinna Heumann, Künstlerin

ich meine Arbeit mache, die mein Herz zum Singen bringt
und

ich in herrlichen Landschaften hier in der Umgebung wanderel!

Ingrid Rauber, Heilpraktikerin

ich ganz bei mir bin.

Michaela Glaus, Coach

ich ganz bei mir bin!

Dorothee Hansen

ich kreativ arbeite, mit meinen liebsten Menschen bin und wenn
ich einen dieser vielen großen und kleinen freudigen
Glücksmomente über den Tag erleben darf

Heike Wegener, Wegener-PR

ich gut auf mich achte und mit allem versorge, was ich brauche:
ausreichend Schlaf, gutes, nährendes Essen, Zeit für mich,
Beziehungen voller Wärme und Wertschätzung. Das ist die Basis
für meine Stärke.

Nina Offizier, Coach

meine ToDoListe kürzer wird

Irene Appel, Appel Media

ich neue Ideen entwickeln und Menschen zusammenbringen kann.

Ulla Menger

Montag, 01.02.2016 um 19:00 Uhr Femmessage

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

Bolormaa Müller, Rainbow Reiki® Meisterin/ Lehrerin und Coach

(www.bolormaamueller.de) ist die Vortragende mit dem Thema

Verlasse die Angstfalle und etabliere die Erfolgsgewohnheit

Du möchtest gerne mit einem Produkt oder einer Dienstleistung Menschen
Mehrwert und gute Lösungen für ihr Leben bieten und andererseits hast du Angst,
mit der Selbständigkeit nicht genug Geld zum (Über)Leben zu verdienen, wenig

Zeit für dein Privatleben zu haben, viel Stress und Gegenwind zu erfahren? Oder du willst Kundenakquise und Marketing betreiben, fürchtest dich aber vor der damit verbundenen Sichtbarkeit? Was ist die Motivation deiner Entscheidungen im beruflichen oder privaten Umfeld?

Erfolg ist ein fester Bestandteil deines Seelenweges. Und doch besteht die größte Angst darin, du selbst zu sein. Die Stimmen deines inneren Kritikers übertönen die deiner Seele, sodass das Spannungsfeld zwischen dem, was dich vorwärts zieht und dem, was dich an Ort und Stelle hält, immer größer wird.

In meinem Vortrag erfährst du,

- * das Jahrtausende alte Huna-Modell des Menschen aus dem Pazifik, welches die „Verortung“ und den Mechanismus von Ängsten und Gewohnheiten in deiner Gesamtpersönlichkeit erklärt,
- * wie der energetische Regelkreis für das Erfolgsthema in deinem Körper funktioniert (die sog. Yin- und Yang-Sequenzen der Chakren) und
- * wie dir die Etablierung von konstruktiven Gewohnheiten und Erfolgsmotivation mit Hilfe von radionischen Siegeln der Chakra-Energie-Karten gelingt.

Ich führe ein paar Methoden zur Blitzstärkung, Angstauflösung und Herzheilung vor. Die kurze gemeinsame Kundalini-Meditation zum Abschluss hilft Motivationsstörungen zu überwinden, negative Gewohnheitsmuster zu lösen und das Gespür für die richtige Zeit für bestimmte Handlung zu stärken. Außerdem:

- Vorstellungsrunde (jede Frau hat 2 Min. Zeit zu präsentieren)
Meine Kernkompetenz, mein Angebot, mein Ziel, mein Wunsch an das Netzwerk
- Dann ist ausgiebiges Klüngeln angesagt, also denkt an Eure Flyer/Visitenkarten!
- Klüngel-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.

Am **Montag, den 7. März um 19 Uhr** treffen wir uns wieder *in der Praxis für Ernährungsberatung Inke Kruse | Adenauer Allee 23| 53111 Bonn und nicht wie fälschlich angekündigt bei Michaela Baltz.*

*Diesmal werden wir uns rund um die große Muttertrommel von **Michaela Baltz** versammeln und erleben einen Urweg nach Innen.*

Und **am Donnerstag, den 17. März um 19 Uhr** sind wir zu Gast bei **Maya Bernlöh** in der **Valebo Healthy Lifestyle Lounge in Troisdorf.**

Anmelden könnt Ihr Euch bereits jetzt.

Angebote / Veranstaltungen / Seminare:

Michaela Baltz - <http://motherdrum-schamanismus.de/>

Ich freue mich schon sehr, wenn wir uns im Kreis der Muttertrommel verbinden und fließende, kraftvolle Trommelabende miteinander erleben

Trommelabend **20.1.2016 19.30-21.00** Ahornweg 8 53844 Kriegsdorf, 12,- €, freie Themenwahl. Vertiefe, ein von Dir selbstgewähltes Thema...Bitte anmelden.

Dann geht es im 2-wöchigen Wechsel weiter.

Christina Balik

Kanzleiumzug Steuerkanzlei Balik

Zum 01.01.2016 bin ich mit meiner Kanzlei umgezogen.
Meine Kontaktdaten lauten nun

Christina Balik | Steuerberaterin | Prinz-Albert-Straße 13 | 53113 Bonn

Telefon: 0228-286 292 10 | E-Mail: info@balik-stb.de

Homepage: www.balik-stb.de

Der Service und die Kompetenz sind selbstverständlich gleich geblieben.

Meine Kanzlei befindet sich nun verkehrsgünstig in der Bonner Südstadt gelegen.
Das Parkhaus vom Hotel Bristol befindet sich schräg gegenüber.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie mich mit der Bahnlinie 61 und 62
(Fußweg noch 50 Meter). Der Bonner Hauptbahnhof ist ca. 300 Meter entfernt.

Ich freue mich auf einen Termin mit Dir.



Marita Hoscheidt

Ihr lieben Tänzerinnen,

im neuen Jahr starten wir mit einem neuen Tanzzyklus durch den Winter. Wir wollen uns unseren Träumen, Samen und Vorhaben widmen. Liegen sie gut in der Erde, in unserem Inneren? Was brauchen sie, um zu keimen? Wie können sie realisiert werden? Was brauchen sie an Fürsorge und Aufmerksamkeit von mir? Was bedeutet es, meine Wünsche, meine Vorhaben auch zu verwirklichen, ins Leben zu bringen?

Mit Tanzen, Tönen, Trance und Heilungstanzritualen begeben wir uns auf den Weg.

Be-weg-en uns in Richtung unserer Wirklichkeit und im Spüren hinterlassen wir Spuren der Heilung und werden heil - immer mehr :) - und ich bin gespannt, welche Samen wohl aufgehen wollen???

Wir tanzen alle **2 Wochen dienstags um 19:30 Uhr** in Hennef. (Genaue Adresse bekommt Ihr bei Anmeldung)

19.01.16, 02.02.16, 16.02.16, 01.03.16, 15.03.16

Die Kursgebühr beträgt 125,- €, die Raumkosten sind darin enthalten.

Neue Tänzerinnen können zweimal zum Schnuppern kommen (pro Abend 25,-€), sollten sich dann aber entscheiden, ob sie dabei bleiben wollen.

Übrigens: 2016 ist in der Numerologie eine 9, eine besondere Zahl, denn sie repräsentiert die Vollkommenheit und das Mysterium. Das Ende eines Zyklus, weil danach die 1 wieder beginnt...

herzliche Grüße

Marita

info@ma-ri-ta.de

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 Hypnosetherapie 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.

13.02.2016, 10 Uhr – 18 Uhr: Aufstellungsseminar **ERFOLG**, „**Im Herzen zu Hause sein**“.

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

Petra Weissenfels

Einladung zu einer **Info-Veranstaltung** zum Thema

„**Dauerhafte Auflösung von Stressblockaden mit wingwave**“

Liebe Bonn Femmes,

am **16. Februar 2016 von 18.30 Uhr – ca. 20 Uhr** gebe ich innerhalb eines **Vortrags** Einblicke in die Gehirnforschung zum Bereich Stressblockaden und erläutere, wie die Ursachen von Stress mit Hilfe eines Muskeltests gefunden und mit speziellen Augenbewegungen („wache REM-Phasen“) aufgelöst werden können.

Beispielaussagen zu Stressblockaden:

- „*Wenn ich einen Vortrag halten soll, zittern meine Hände und mein Kopf ist total blockiert.*“
- „*Wenn ich bei Vorstellungsrunden weiß, dass ich gleich drankomme, bin ich extrem aufgeregt und würde am liebsten weglaufen.*“
- „*Ich habe Angst bei Besprechungen/Weiterbildungen/Vorträgen drangenommen zu werden.*“

Häufig sind diese Ursachen negative Erlebnisse aus der Schulzeit.

Die Info-Veranstaltung ist **kostenfrei**. Ort: Hochschule Bonn-Rhein-Sieg, Grantham Allee 20, Sankt Augustin.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte ich um vorherige Anmeldung unter info@weissenfels-coaching.de. Weitere Infos unter: www.weissenfels-coaching.de

Maya Bernlöhr

Valebo die healthy lifestyle lounge ist seit November neu in Troisdorf.

Als Experte in der gesundheitlichen Präventionsberatung mit dem Schwerpunkt Säure-Basen-Haushalt begleiten ich meine Kunden auf ihrem Weg zu einer basischen Ernährung und Lebensweise.



Sie verlieren Gewicht, Ihr Hautbild klärt sich, Sie sind vital und leistungsfähig.

Meine Leistungen:

ValeboBasen – Ganz auf Ihren Alltag und Ihre persönlichen Gewohnheiten abgestimmtes Basenfasten

ValeboCoaching – Ernährungs- und Gesundheitsberatung

ValeboDetox – spezielle Geräte lassen ungeliebte Fettpolster und Schlacke sehr gezielt und effektiv

verschwinden

ValeboGenuss – informative Kochkurse mit Eventcharakter

Nächster Termin:



Superfood - Wieso weshalb warum

Entdecken Sie das Geheimnis der Superfoods und bereiten Sie geschmackvolle Powersnacks zu.

Donnerstag, 21.01.2016 18:30 Uhr 29,- € / Person

Die Kraft der Smoothies

Erfahren Sie die Entdeckungsgeschichte der Powerdrinks. Grüne, rote, gelbe... Jeder auf seine Art lecker und gehaltvoll.

Donnerstag, 28.01.2016 18:30 Uhr 29,- € / Person

Schauen Sie sich auf meiner Homepage um oder rufen Sie mich an – ich freue mich auf Sie!

Maya Bernlöhr

Kölner Straße 117a
53840 Troisdorf

Festnetz 02241 999 78 77

www.valebo-rheinland.de

valebo
gesund Vital Basisch

Barbara Hilche

Kurs ICH nehme ab – Beginn 19.01.2016 um 19:30 Uhr

schlank werden und schlank bleiben

Wer abnehmen und danach dauerhaft schlank bleiben will, muss seine Gewohnheiten entsprechend verändern. Wie dies gelingt, lernt ihr im Kurs "ICH nehme ab".

Kursinhalte

- * Gesunde Ernährung: mehr Genuss, weniger Menge
- * Energiegleichgewicht: Essen und Bewegen
- * Ziele setzen
- * Selbstbeobachtung
- * Gewohnheiten verändern
- * Alternativen zum Essen bei Langeweile, Frust und Stress
- * Umgang mit Hindernissen und Problemen
- * Lösungen finden und umsetzen
- * Ausblick: erreichtes Gewicht halten

Dauer: 10 Kurseinheiten, jeweils 90 Minuten

Gebühr: Kursgebühr: 165 Euro incl. Arbeitsblätter und schriftliche Informationen

Ort: Bonner Zentrum für Ambulante Rehabilitation,
Modestusstr. 6-8, 53229 Bonn

Weitere Informationen:

<http://www.barbara-hilche.de/essen-gewicht/kurs-ich-nehme-ab/>

2 Plätze im Kurs sind noch frei :)

Liebe Grüße
Barbara

Lebensfreude & Leichtigkeit
Dipl.oec.troph. Barbara Hilche

Im Stebich 21
53639 Königswinter
Telefon: 02244 / 874398
info@barbara-hilche.de

Catharina Scheuvs

Praxis für Körper- und Gestaltarbeit

Am **Donnerstag, den 28. Januar 2016 um 19.30 Uhr** werde ich in der Buchhandlung Bartz in Beuel durch einen Abend rund um die Themen **Hochsensibilität und Achtsamkeit in Beruf und Alltag** führen – dabei stelle ich Bücher, CDs und Übungen vor.

Interaktion mit dem zuhörenden Publikum ist erwünscht!

Karten (5.-) sind erhältlich bei:

Bücher Bartz
Gottfried-Claren-Str.3
53225 Bonn
Tel.: +49 228 476006

Mo.-Fr. : 9.30 - 18.30h
Sa. : 9.30 - 14.00h
<http://www.buecherbartz.de>

Claudia Reuschenbach

Nächster Themenabend bei Stilstrategie: „Steht mir das?“

Donnerstag, 28. Januar 2016 von 19.30 – 21 Uhr in der Brüdergasse 2 in Bonn

Wer kennt das nicht. Wir stehen vor'm Spiegel und denken : Mhhh...und haben viele Fragezeichen im Gesicht. Daher stelle ich unseren nächsten Themenabend unter das Motto: „Steht mir das?“

Bringen Sie zu diesem Abend all Ihre schönen alten und neuen Kleidungsstücke mit, bei denen Sie nicht sicher sind, ob sie wirklich gut an Ihnen aussehen oder wie Sie sie kombinieren sollen. Wir schauen sie uns gemeinsam an und analysieren, ob das gute Stück „etwas für Sie tut“, wie Guido Maria Kretschmer immer so treffend sagt - in lockerer Runde und bei einem Gläschen Prosecco.

Kommen noch Freundinnen mit? Gerne, denn je mehr wir sind, umso lustiger wird's!

Kosten: € 15,- incl. Sekt und Selters

Stilstrategie, Stil- und Outfitberatung in Bonn

Claudia Reuschenbach, Brüdergasse 2, 53111 Bonn

Tel: 0177-9256622, www.stilstrategie.de

Dies und das:

Liebe Femmes,

mein Name ist Julia Heinrichs und ich bin als Redakteurin für die Agentur davidsonTV in Köln im Auftrag des WDRs tätig und suche für ein neues Quizformat in der ARD quizbegeisterte Paare.

„Das Paar-Duell - Wer schlägt Gesthuysen & Plasberg“

Der Sender wünscht sich für die Sendung außergewöhnliche Geschichten oder Paarungen. Unter anderem suchen wir ein Liebes-oder Ehepaar, welches nicht dem zum Teil üblichen Klischee entspricht (z.B. Arzt und Krankenschwester oder Pilot und Flugbegleiterin), sondern andersherum.

Wir suchen ein Paar, bei dem die Frau (auch berufsbezogen) "der Chef" ist (z.B. Chefin und Angestellter).

Vielleicht findet sich hier ein Paar, auf das die Beschreibung zutrifft?

Ihr Profil: Sie und Ihr Partner/Ihre Partnerin sind gemeinsam einfach unschlagbar. Zusammen meistern Sie nicht nur seit Jahren den gemeinsamen Lebensalltag, Sie verfügen auch über ein gutes Allgemeinwissen und ergänzen sich gut in Ihren Wissenskategorien. Der Spaß am Spiel steht bei Ihnen im Vordergrund, gerne fordern Sie gemeinsam andere Quizzer heraus.

Das Format: Im Format „Das Paar-Duell - Wer schlägt Gesthuysen & Plasberg“ fordern Paare das prominente Moderatoren-Ehepaar heraus und messen sich in einem packenden und kurzweiligen Wissensduell in den Kategorien Weltgeschehen, Politik, Kultur, Medien und Sport sowie Boulevard. Schlägt das Herausforderer-Paar das Moderatoren-Paar, winkt ein attraktiver Gewinn.

Die Regeln: „Das Paar-Duell“ besteht aus Vorrunde und Finale. In der Vorrunde werden drei Arten von Fragen gespielt:

Fragenhagel (Schnellraterunde)

Sammel-Runde: Multiple-Choice-Fragen

Buzzerrunde: Fragen zu Einspiel-Filmen

Das Finale wird als Setz-Runde gespielt: Der bis dahin erspielte Gewinn wird auf Multiple-Choice-Fragen gesetzt und hoffentlich auch gesichert.

Wir veranstalten flexibel in Köln Castings (leider nur noch bis zum 18.01.2016), bei dem wir die Kandidatenpaare persönlich kennen lernen und mit Ihnen die Sendung in kurzer Form vor laufenden Kameras durchspielen möchten. Dies ist ein Test für Sie und uns. Wir sehen grundsätzlich von Massencastings ab!

Weitere Castingtermine: 16.01.2016 Hamburg, 17.01.2016 Berlin

Die Aufzeichnung findet in Köln im Zeitraum vom 16.02.2016 bis 05.03.2016 statt.

Wenn Sie zur Sendung eingeladen werden, sind Sie in der Regel nur an einem Tag vor Ort. Die Kosten für die Anreise zu der Produktion werden selbstverständlich vom Sender übernommen, für das Casting können wir leider keine Reisekosten erstatten.

Julia Heinrichs, Redakteurin

davidsonTV GmbH | Schanzenstr. 38 | 51063 Köln

Tel.: 0049 221 99 80 65 39 jheinrichs@davidsonTV.de | www.davidsonTV.de |
davidsonTV bei FACEBOOK <<https://de-de.facebook.com/davidsonTV>>

SOLWODI

Wir laden herzlich zur Bonn-Kenianischen Kulturveranstaltung am

Freitag, 22.01.2016 um 19 Uhr und **Sonntag, 24.01.2016 um 13 Uhr**

in den "Gemeindesaal An der Stiftskirche" St. Johann Baptist und Petrus,
Kölnerstraße 31A, 53111 Bonn ein.

Sie können erleben, welche spannenden Entwicklungsprojekte SOLWODI in Kenia begleitet. In der Veranstaltung bekommen Sie einen unmittelbaren Eindruck von kenianischen Lebensverhältnissen durch beeindruckende Bilder, anregende Poetry Slams mit Krissy aus Kenia und Anke Fuchs aus Deutschland, spannende Vorträge und der Installation "Die Wasserträgerinnen" der Künstlerin Marianne Pitzen.

Um einen Überblick über die Zahl der Besucher_innen zu gewinnen, bitten wir Sie um Rückmeldung per E-Mail unter wells@solwodi.de

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Ihr SOLWODI Team

One Billion Rising

jetzt ist es bald schon wieder soweit - zum 4. Mal wollen wir am

Sonntag, den 14. Februar 2016 um 15 Uhr auf dem Münsterplatz

die Erde erbeben lassen und tanzen
gegen Gewalt an Frauen.

Also, Termin schon mal vormerken...

Infos zur Aktion hier <http://www.onebillionrising.de/> -
<http://www.onebillionrising.org/>

Hier könnt Ihr den Original-Tanz „Break the Chain“ lernen

<https://www.youtube.com/watch?v=Fwv16dtUvYM>

Hier die Musik mit dem englischen Text

<https://www.youtube.com/watch?v=ILzSm3E-W9k>

