

Frohe Weihnachten



Liebe Femmes,

wenn ich daran denke, was wir in diesem Jahr schon alles erlebt haben!

Wir waren bei Petra in der Alten Paketpost in Bad Honnef, bei Heike in ihrem Aufnahmestudio, bei Annette im Garten, bei Vanessa im Theater, bei Carla an ihrer langen Tafel und viele andere schöne Erinnerungen fallen mir ein.

Ein Jahr mit Begegnungen, Erfahrungen und Freundschaften geht,

ein neues kommt.

Ich freue mich darauf!

Neujahrs-Frühstück



Das traditionelle Neujahrsfrühstück ist sehr beliebt bei den Femmes. Es ist immer überraschend, wer kommt und wer mit welchen Ideen kommt. Hier geht es um den persönlichen Austausch, Geschäftliches kann sich daraus ergeben. Die Vortragenden für das erste Halbjahr werden ausgemacht und weitere Veranstaltungen werden geplant.

Bitte per E-Mail anmelden

info@bonnfemmes.de oder in [Facebook](#)

Femmes Wohlfühlabend



Ein Abend zum Genießen!

In Wachtberg, Pfarrer-Weuster-Weg 20 bei Veronika Rudnik.

Es wird 4 Stationen geben:

Handmassage mit ätherischen Ölen mit Gerlinde Schüller

Juchheim Hautpflege mit Veronika Rudnik

energetisches Face Lifting,

Schmink-Tipps

und zum Schluss fotografieren wir uns gegenseitig!

noch 8 freie Plätze, 12 Euro für die 4 Femmes, die den Abend gestalten

Montags-Femmessage

am 18. Februar um 19 Uhr, Reiki-Zentrum Lüftelberg

Plantagenweg 13, 53340 Meckenheim

mit Vortrag von Annette Mader zum Thema Heilkräuter

- Vorstellungsrunde: jede Frau hat 2 Minuten unsere volle Aufmerksamkeit
- Aktuelles aus dem Netzwerk
- Dann ist ausgiebiges Klüngeln
- Klügel-Gutscheine ziehen

Teilnahme: 12 €. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl.

Anmeldung ab sofort per Email. Kostenfreie Absage bis 48 Std.

Angebote / Veranstaltungen / Seminare:

Annette Mader - Reiki Zentrum Lüftelberg

Freitag, den 20 Dezember 19:30 Uhr

Räucherabend mit der Heilkraft der Pflanzen

- Wintersonnenwende -

Die Tag werden wieder länger, die Dunkelheit weicht dem Licht.

Wir verabschieden uns von allem, was uns nicht mehr gut tut und

Richten unseren Blick auf das Neue, das wir in unserem Leben verwirklichen wollen.

Energieausgleich inkl. Imbiss und Getränke 15,--€uro

Anmeldung erforderlich unter Tel. 02225-15443

Reiki-Zentrum-Lüftelberg, Plantagenweg 13, 53340 Meckenheim

Montag, 16.12.2019

Reiki-Anwendungsschulung

19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Energieausgleich: 15,00 €

Anmeldung erforderlich unter Tel. 02225-15443

Angelika Binding, Heilpraktikerin

Move Your Heart: Neuer Kursstart in Bewegungsmeditation

am Donnerstag, 09.01.2020 um 19.30 Uhr

Vielleicht möchtet Ihr das neue Jahr damit beginnen, Euch selbst etwas Gutes zu tun:

Zeit für mich, Zeit für Meditation und wohltuende Bewegung. Viele von Euch wissen schon wie gut diese Zeit tut, und die Eine oder Andere möchte es vielleicht noch herausfinden.

Dazu startet am 09.01.20 um 19.30 der nächste Kurs in der Physiotherapiepraxis Dappert, Combahnstr. 43a, 53225 Bonn-Beuel. Dieser Kurs beinhaltet 8 Einheiten und kostet 85,00 Euro.

Diese schöne Kombination aus Bewegung, Musik, Atmung und geführter Meditation hilft uns, den Alltagsstress loszulassen und in unsere Mitte zu kommen

Anmeldung und weitere Infos unter: kontakt@loslassen-freifuehlen.de

Ich freue mich auf Euch! Viele Grüße, Angelika Binding, Heilpraktikerin

Joseann Freyer-Lindner

Versuchskaninchen gesucht!

Ich würde mich freuen, wenn Du bei meinem Probelauf für meine neue Stadtführung „Beethoven & Friends: Musiktour Bonn“ dabei bist und mir Dein Feedback gibst. Es geht darum, die Audio-Geräte zu testen, die Route abzulaufen, die Musik anzuhören und herauszufinden, ob das Gesamtpaket eine runde Sache ist oder noch Ecken und Kanten geschliffen werden müssen.

Geplanter Termin Englisch: Samstag 11. Januar 2020 11:30 Uhr

Geplanter Termin Deutsch: Samstag 18. Januar 2020 11:30 Uhr

Dauer: 3 Stunden.

Zu laufende Strecke: knapp 6 km

Treffpunkt: Vor dem Sterntor in Bonn

Es würde mir helfen, wenn Du mir nach der Tour ein paar Fragen beantwortest und Dein ehrliches Feedback gibst. Und wenn noch Zeit und Lust ist nach der Tour, gehen wir alle zusammen in ein Café zum Aufwärmen und klönen.

Bitte gute Schuhe und ausreichend warme Kleidung mitbringen! Weitere Infos und Fragen für alle, die teilnehmen, im neuen Jahr.

Falls Du Lust hast, schicke mir bitte eine kurze E-Mail an folgende Adresse:

joseannfl@gmail.com oder Du kannst auch anrufen/eine SMS schicken an 01520-4799677

Würde mich freuen, Dich dabeizuhaben.

Herzliche Grüße, Joseann

Citi-Tunes™ Musikstadtführungen

Michaela Baltz, Urwege nach Innen

29.12. Rauhnightsmagie, Workshop

Hier kannst Du:

Klarheit gewinnen und Leichtigkeit einladen

Wünsche erkennen und bekräftigen

großes wunder-volles für das kommende Jahr wählen

Wir werden uns auf eine geführte Reise zu unserer Inneren Weisheit begeben,

schamanisch reisen und meditieren.

Die Muttertrommel wird uns an diesem Abend mit ihren kraftvollen Schwingungen begleiten.

Ein Feuerritual wird uns unterstützen, altes loszulassen und zu verwandeln.

Am Ende werden wir unsere Wünsche und Wahlen fürs' s nächste Jahr dem Wind übergeben.

Außerdem werden Räucherungen begleitend wirken und jeder Teilnehmer/in kann sich seine/ihre eigene Räuchermischung zusammenstellen, die ihn/sie durch die weiteren Rauhächte trägt.

16.00-20.30 Uhr 60,-€ Innenraum Ahornweg8 53844 Troisdorf

Ich freue mich riesig auf diesen Tag! 3 Plätze sind noch frei!

Apropos Wünsche und Wahlen für' s nächste Jahr: Im März biete ich eine Bewußtseinsreise nach Südholland ans Meer, an. Es hat mich dieses Jahr immer wieder gerufen mit der Muttertrommel am Meer zu trommeln. Also habe ich ein Seminar kreiert und ein Ferienhaus gemietet. JA!

17.-22.3.2020 Bewußtseinsreise zu Deiner ureigenen Kraft und wahren Größe, Südholland am Meer!

Wir werden 5 Tage miteinander in einem wunderschönen Ferienhaus 300m vom Meer entfernt , miteinander verbringen.

Morgens beginnen wir mit Energieübungen . Anschließend gibt es ein gesundes ,leckeres Frühstück...selbstverständlich biologisch.

Nach dem Frühstück werden wir Übungen die dazu dienen tiefer in uns selbst anzukommen machen, meditieren, schamanisch reisen und es wird einen Visionsgang geben. Wir werden gemeinsam am Meer trommeln und kraftvolle, erdende Übungen im Sand machen.

Abends haben wir die Möglichkeit ein Feuer zu entzünden, draussen oder auch drinnen, im Haus gibt es ein Kamin. So sind Feuerrituale, singen , trommeln und musizieren am Feuer möglich.

Es gibt auch täglich Raum um alleine oder mit anderen etwas zu unternehmen.

Kochen werde ich selbst und alle Teilnehmer dürfen mich beim schnippeln unterstützen.

Vollpension, mit ausschließlichen biologischen Nahrungsmitteln. Am letzten Abend ist geplant, das wir alle Essen gehen und uns und das Leben feiern!

Frühbucherrabatt, bis 15.01.2020, 550,-€ Ab dem 16.1.2020 , 590,-€

Wenn Du Fragen zur Reise hast kannst Du mich gerne anrufen unter 02241 403150