

Beratung und Aufklärung

Kindergesundheit: Wickel und Auflagen in der Erkältungszeit

Ein Vortrag mit viel Nützlichem aus der Naturheilkunde zur praktischen Unterstützung der Gesundheit und Genesung Deines/Ihres Kindes.

Termin: Montag, 19.02.2018, von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Evangelische Familienbildungsstätte Köln,
Kartäuserwall 24 B, 50678 Köln **Weitere Infos und**

Anmeldung: bitte über die FBS fbs@kirche-koeln.de

Forum für Naturheilkunde: Wo die Düfte unser Herz berühren

Ein Vortragsabend zum Thema Frauengesundheit mit vielen Rezepten zum Ausprobieren! Wir begeben uns auf eine Reise in die Welt der natürlichen Aromen und Düfte. Ein Fest für die Sinne – wohltuend und unterstützend für die Gesundheit! Eingeladen sind alle interessierten Frauen!

Termin: Donnerstag, 07.06.2018, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Wird noch bekannt gegeben **Kosten:** 5,- €

Anmeldung: Bis zum 05.06. über die Praxis oder die St. Martin Apotheke in Longerich, Tel.: 0221-5991854

Für alle Seminare gilt:

Mit durchgeführter Überweisung ist eine Anmeldung bestätigt und damit verbindlich. Überweisungen sind ab sofort möglich, bitte mit entsprechendem Verwendungszweck.

Spass und Entspannung

Entdecke die Welt in Büchern

Seit 2015 pflegen Bianca Vinzens und ich gemeinsam die Tradition des Geschichten Vorlesens für Kinder. Wir treffen uns in der Gemeindebibliothek St. Dionys und laden alle Kinder herzlich ein, dabei zu sein! Um 16:00 Uhr starten wir mit den Kids von 3 bis 6 Jahren und um 16:40 Uhr mit den Größeren von 7 bis 12 Jahren. Alle Kinder sind herzlich Willkommen!

Termine: Mittwochs, 07.03. und 13.06.2018

Ort: Gemeindebibliothek St. Dionys in Longerich

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Rümcher un Verzällcher us Kölle

Sie ist wieder hier und ich freue mich auf die nächste heitere Lesung mit Sonia Bergwitz: Geschichten, Reime und Verse auf Kölsche Mundart.

Termin: Dienstag, 10.04.2018, um 19:00 Uhr

Ort: Praxis für Naturheilkunde, Dionysstr. 13, 50739 Köln

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei. Spenden auf freiwilliger Basis sind herzlich Willkommen!

IMPRESSUM

Petra Isenberg | Heilpraktikerin, Körpertherapeutin,
Stressmanagementtrainerin | www.praxis-isenberg.de
Dionysstr. 13 | 50739 Köln-Longerich | Tel.: 0221-7771041
IBAN DE05 3705 0198 0129 0330 23 | BIC COLSDE33XXX



*Der Weg zu allem Großen
geht durch die Stille.*

Friedrich Nietzsche





Hallo und herzlich Willkommen bei der Lektüre meines Newsletters für das erste Halbjahr 2018. Die hier vorgestellten Veranstaltungen und Projekte laden ein zum Mitmachen und Sich inspirieren lassen. Ich wünsche viel Freude beim Erkunden!

Wer sich über meine Arbeit in der Naturheilpraxis informieren möchte, findet Infos dazu auf der Webseite www.praxis-isenberg.de.

Eure / Ihre
Petra Isenberg

Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung

Ein gezieltes Training zur Förderung von Entspannung und Stressbewältigung unterstützt die Selbstregulation. Es beugt Fehlbelastungen vor und ist hilfreich beim Abbau bereits bestehender stressbedingter Erkrankungen.

Ein für Kleingruppen konzipiertes Trainingskonzept ist das

Lernprojekt Stressmanagement

Alltägliche Herausforderungen gehören zum Leben dazu. Was als Glück oder Unglück erlebt wird, entscheidet sich häufig durch unseren Umgang darin. Dieses Projekt lädt dazu ein, das eigene Handwerk zur Bewältigung von Belastungen und Stress weiter auszubauen. Das Training basiert auf Erkenntnissen der Neurowissenschaften und beschäftigt sich mit dem Thema Achtsamkeit in innerer Haltung und Bewegung. Als Halbjahrestraining mit einem Termin im Monat ist es gut

in den Alltag integrierbar. Die Gruppengröße ist auf sechs Teilnehmende begrenzt. Die nächste Gruppe startet im Mai.

„Lerne, die Kraft des Windes zu nutzen, dann kannst du dein Ziel erreichen, auch wenn es stürmt ...“

Aus: **Gesund durch Meditation** von Jon Kabat-Zinn

Termine: Donnerstags, von 18:00 bis 20:30 Uhr
6 Termine: 24.05., 28.06., 26.07., 30.08., 20.09., 25.10.2018.
Ort: Praxis für Naturheilkunde, Dionysstr. 13, 50739 Köln
Kosten: 330,- €

Infoabend zum Lernprojekt Stressmanagement (kostenfrei)

Termin: 12.04.2018, von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Praxis für Naturheilkunde, Dionysstr. 13, 50739 Köln

Ich bitte um **Voranmeldung** über die Praxis
petra.isenberg@praxis-isenberg.de oder Tel: 0221-7771041

Als Folgeprojekt eines solchen Halbjahrestrainings entstand im letzten Jahr das Projekt

Achtsame Momente

Hier treffen sich Menschen, die über das Lernprojekt hinausgehend Meditation und Achtsamkeit gemeinsam erkunden möchten. Es finden regelmäßige Treffen statt. Wer mehr darüber erfahren möchte, kann sich gern über die Praxis melden: petra.isenberg@praxis-isenberg.de oder Tel: 0221-7771041

In Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte (FBS) Köln startet Anfang 2018 das Seminar

Projekt In Balance

in dem unterschiedliche Entspannungsverfahren erkundet werden. Es gibt ein Auftaktwochenende und ein nachfolgendes Kompaktseminar.

Termine: Samstag, 20.01.2018, von 14:00 bis 17:00 Uhr danach donnerstags, jeweils von 19:30 bis 21:00 Uhr
4 Termine: 25.01., 01.02., 15.02. und 22.02.2018
Ort: Evangelische FBS, Kartäuserwall 24 b, 50678 Köln
Weitere Infos und Anmeldung: bitte über die FBS fbs@kirche-koeln.de

Bewegungsräume

In den Seminaren der Bewegungsräume beschäftigen wir uns mit Bewegung in ihrer natürlichen Form. Mithilfe sanfter Übungen wächst die Wahrnehmung für den eigenen Körper und seine inneren Rhythmen. In Longerich gibt es seit einigen Jahren zwei Übungsgruppen der Bewegungsräume, die sich kontinuierlich treffen. Inhaltlich unterscheiden sie sich in ihrer Ausrichtung.

Gruppe 1 beschäftigt sich mit der Entlastung. Rückenschulung und Übungen zur Stärkung des gesamten Muskel- und Skelettsystems sind Bestandteile des Trainings.

In der **Gruppe 2** stehen das Erkunden von Meditation und die Bewegung in der Stille im Mittelpunkt. Geübt wird mit bewusster Atmung, sanften Dehnungen und Methoden der Selbstmassage.

Beide Gruppen laden zum Mitmachen ein, Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Ein erster Termin zum Kennenlernen und Ausprobieren ist kostenlos.

Termin: Gruppe 1 – Mittwochs, von 08:45 bis 09:45 Uhr und **Gruppe 2** – Freitags, von 09:30 bis 10:30 Uhr
Kosten: Bitte erfragen.
Ort: Bella Danza, Studio für Tanz und Bewegung, Dionysstr. 32, 50739 Köln