

Infoabend Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Vortrag der Juristin Heike Brüning-Thyrell über rechtliche Grundlagen

Termin: Dienstag, 23.05.17, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Praxis für Naturheilkunde, Dionysstr. 13, 50739 Köln
Kosten: Keine festen Kosten, um eine Spende nach Selbsteinschätzung wird gebeten.
Anmeldung: Wir bitten um Voranmeldung! über die Praxis petra.isenberg@praxis-isenberg.de oder Tel: 0221-7771041

Spass und Entspannung

Vorlesenachmittag für Kinder

Gemeinsam mit Bianca Vinzens habe ich seit Herbst 2015 hier in Longerich die Tradition des Geschichten Vorlesens für Kinder wieder belebt. Wir treffen uns in der Gemeindebibliothek St. Dionys. Und zwar um 16:00 Uhr die Kids von 3 bis 6 Jahren und um 16:40 Uhr die Kids von 7 bis 12 Jahren. Der Eintritt ist kostenfrei, alle Kinder sind herzlich Willkommen!

Termine: Mittwochs, 15.03. und 21.06.17
Ort: Gemeindebibliothek St. Dionys in Longerich
Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Rümcher un Verzällcher us Kölle

Ein heiterer Abend mit Geschichten, Reimen und Versen auf Kölsche Mundart, präsentiert von Sonia Bergwitz, erfolgreiche Absolventin der Kölsch Akademie!

Termin: 18.05.17, 18:00 Uhr
Ort: Praxis für Naturheilkunde, Dionysstr. 13, 50739 Köln
Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei. Spenden auf freiwilliger Basis sind herzlich Willkommen!
Anmeldung: Wir bitten um vorherige Anmeldung.

Für alle Seminare gilt:

Mit durchgeführter Überweisung ist eine Anmeldung bestätigt und damit verbindlich. Überweisungen sind ab sofort möglich, bitte mit entsprechender Betitelung, spätestens bis zum genannten Datum auf unten stehendes Konto.

Und noch etwas zum Schluss:

Von mir gespeicherte Mailadressen werden nicht weiter gegeben. Ich benutze Deine/Ihre Mailadresse nur für den Newsletter Versand und für meine geschäftliche Verbindung mit Dir/Ihnen. Dieser Newsletter will informieren, er ersetzt keine Beratung. Diese sollte immer individuell und im Einzelfall erfolgen. Wenn Sie/Du diesen Newsletter doppelt erhältst oder Ihn nicht mehr bekommen möchtest, erbitte ich eine Mail und lösche dann die Adresse. Dieser Newsletter darf und soll weitergeleitet werden. Denken Sie daran, wenn Sie/Ihr Informationen aus dem Newsletter nutzen, meinen Namen als Quelle anzugeben. DANKE!

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



*Die Natur braucht
Ruhe für das Werk der
Regeneration –
dies gilt auch für die
höchsten Stufen.*

Prentice Mulford





Hallo und herzlich Willkommen beim Durchstöbern meines aktuellen Newsletters. Ich wünsche viel Erkundungsfreude!

Eure / Ihre
Petra Isenberg

Bewegung und Entspannung

Stressbewältigungs- und Entspannungstraining

Das Training zur Förderung von Entspannung und Stressbewältigung dient der Gesunderhaltung, der Prävention von Fehlbelastungen und der Unterstützung beim Abbau bereits bestehender stressbedingter Erkrankungen.

Lernprojekt Stressmanagement

Das Training eignet sich für jeden Menschen, der alltäglichen Herausforderungen mit breiter Handlungskompetenz begegnen möchte. Im Fokus stehen Meditation und Übungen zur Schulung der Achtsamkeit in innerer Haltung und Bewegung. Das Training ist als Halbjahrestraining konzipiert und mit 1 Termin im Monat gut in den Alltag integrierbar. Die Gruppen sind als Kleingruppen auf jeweils 6 Teilnehmende begrenzt. Die nächste Trainingsgruppe startet im Juni.

„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: Dienstags, von 17:30 bis 20:00 Uhr
6 Termine: 20.06., 11.07., 05.09., 10.10., 14.11. und 12.12.17
Weitere Gruppen ab November 2017, sowie ab März 2018
Ort: Lernzentrum Dominis, Max-Reger-Str. 2, 50931 Köln
Kosten: 310,- €

Infoabend zum Lernprojekt Stressmanagement (kostenfrei)

Termin: 21.03.17, von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Praxis für Naturheilkunde, Dionysstr. 13, 50739 Köln
Termin: 09.05.17, von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Lernzentrum Dominis, Max-Reger-Str. 2, 50931 Köln

Jeweils mit **Voranmeldung!**

über die Praxis petra.isenberg@praxis-isenberg.de
oder Tel: 0221-7771041

PMR, progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Infos zum Entspannungstraining PMR finden Sie auf meiner Webseite.

Achtsamkeits- und Bewegungsschulung

Die Achtsamkeits- und Bewegungsschulung unterstützt Bewegung in ihrer natürlichen Form. Mithilfe sanfter Übungen wächst die Wahrnehmung für den eigenen, inneren Rhythmus. Ein regelmäßiges Gruppentraining der Bewegungsräume Longerich findet seit 2006 statt. Es gibt zur Zeit zwei Übungsgruppen mit unterschiedlicher Ausrichtung.

Bei der Trainingsgruppe am Mittwoch geht es um Regeneration und ein Wiederentdecken entlastender Bewegungsabläufe. Rückenschulung und Übungen zur Stärkung des gesamten Muskel- und Skelettsystems sind Bestandteile des Trainings. Das Erkunden von Meditation und die Bewegung in der Stille sind Themen der Gruppe, die sich am Freitag trifft. Geübt wird mit sanften Dehnungen, bewusster Atmung und Methoden der Selbstmassage. Beide Gruppen sind offen für Neueinsteiger.

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

Beratung und Aufklärung

Vortrag zur Frauengesundheit, Thema: Flower Power, Düfte und Aromen in der Frauenheilkunde

Ein Abend mit Geschichten und Rezepten aus der Welt der natürlichen Düfte. Veranstalterin ist das Forum für Naturheilkunde, eine Kooperation der Praxis für Naturheilkunde mit der St. Martin Apotheke in Köln Longerich. Alle Interessierten sind willkommen!

Termin: Montag, 31.05.17, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: KiTa St. Dionysius, Dionysstr. 1, 50739 Köln
Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.
Anmeldung: Über die Apotheke, Tel.: 0221-5995317 oder über die KiTa, Frau Schaffrath, Tel.: 0221-5992931