

Beratung und Aufklärung

Vortrag zur Kindergesundheit

Machen Sie Ihre Hausapotheke fit für den Winter! An diesem Abend erfahren Sie, welche Mittel aus der Naturheilkunde zur Vorbeugung oder im Bedarfsfall dabei helfen können, die Gesundheit und Genesung Ihrer Kinder zu fördern.

Termin: Montag, 20.11.2017, von 19:30 bis 21:00

Ort: Ev. Familienbildungsstätte (FBS) Köln,
Kartäuserwall 24b, 50678 Köln

Kosten: weitere Infos, sowie Anmeldung über die FBS Köln

Kontakt: FBS Köln, Tel.: 0221 - 474 455-0,
Mail: fbs@kirche-koeln.de

Spass und Entspannung

Vorlesenachmittag für Kinder

Seit 2 Jahren gestalten und pflegen wir in Longerich die Tradition des Geschichten Vorlesens für Kinder wieder. Gemeinsam mit Bianca Vinzens treffen wir uns dazu in der Gemeindebibliothek St. Dionys und heißen alle Kinder herzlich Willkommen, dabei zu sein..

Termine: Mittwochs, 13.9. und 13.12.17, um 16:00 Uhr für kids von 3 bis 6 Jahren, um 16:40 Uhr für kids von 7 bis 12 Jahren

Ort: Gemeindebibliothek St Dionys in Longerich

Kosten: Kostenfrei

Anmeldemodalität für meine Seminare:

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

Konto: Petra Isenberg

IBAN DE05 3705 0198 0129 0330 23

Bic COLSDE33XXX

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



Freude ist einfach eine gute Jahreszeit über dem Herzen.

Rainer Maria Rilke





Hallo, guten Tag
und herzlich Willkommen!

Ich wünsche Euch und Ihnen viel Freude mit
dem neuen Newsletter.

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.

Entspannungstraining für Männer

Die Welt im Außen erscheint oft schnell, laut und fordernd; darin die Ruhe zu bewahren ist eine Herausforderung, die ein geeignetes Handwerk erfordert. Dieses Seminar vermittelt ein Verständnis innerer Prozesse und stellt Möglichkeiten vor, darauf Einfluss zu nehmen.

Termine: Dienstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr,
4 Termine, 7. bis 28.11.17,

Einführungsveranstaltung, Samstag, 14.10.17
von 14:00 bis 15:30 Uhr

Ort: Ev. Familienbildungsstätte (FBS) Köln,
Kartäuserwall 24b, 50678 Köln

Kosten: weitere Infos, sowie Anmeldung über die FBS

Kontakt: FBS Köln, Tel.: 0221 - 474 455-0,
Mail: fbs@kirche-koeln.de

Lernprojekt Stressmanagement

Sie müssen nicht gestresst sein, um an diesem Training teilzunehmen. Es eignet sich für alle Menschen, die den tiefen Wunsch verspüren, auch in Herausforderungen mit breiter Handlungskompetenz zu agieren und ein Höchstmaß an Lebensqualität zu leben.

Im Fokus stehen Meditation und die Erforschung von Achtsamkeit in innerer Haltung und Bewegung.

Das Training ist konzipiert als Halbjahrestraining und mit 1 Termin im Monat gut in den Alltag integrierbar. Die Gruppen sind auf jeweils 6 Teilnehmende begrenzt, die nächste Trainingsgruppe startet im Dezember.

“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 18:00 bis 20:30
am 12.12.17, 9.1., 6.2., 6.3., 10.4. und 15.5.18

Ort: Praxis für Naturheilkunde, Dionysstrasse 13, 50739 Köln

Kosten: Bei Anmeldung bis zum 16.11.17
270,- €, danach 310,- €

Anmeldung: petra.isenberg@praxis-isenberg.de
oder Tel: 0221 - 777 10 41

Einführungsabende:

Ein offenes Angebot für Interessierte, eine Möglichkeit, Fragen zu stellen und hineinzuschnuppern in die Inhalte des Lernprojektes.

Termine: Mittwoch, 15.11. und Donnerstag, 16.11.17,
jeweils von 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Praxis für Naturheilkunde, Dionysstrasse 13, 50739 Köln

Kosten: Kostenfrei

Anmeldung: petra.isenberg@praxis-isenberg.de
oder Tel: 0221 - 777 10 41

Entspannungstraining Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, (PMR)

Infos hierzu 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. Zurzeit gibt es zwei Übungsgruppen mit unterschiedlicher Ausrichtung, Beide Gruppen sind offen für Neueinsteiger, bei Interesse gibt es die Möglichkeit einer kostenlosen Probestunde.

Termine: Mittwochs, von 08:45 bis 09:45 Uhr
Freitags, von 09:30 bis 10:30 Uhr

Kosten: bitte erfragen

Ort: Bella Danza, Studio für Tanz und Bewegung,
Dionysstrasse 32, 50739 Köln

Anmeldung: petra.isenberg@praxis-isenberg.de
oder Tel: 0221 - 777 10 41