



Tanz

*Wenn ich tanze,
streicht mein Bogen
über die Saiten
meiner Seele,
über die Saiten
meiner Seele
streicht mein Bogen,
wenn ich tanze.*

August Sonnenfisch



*Das allerschönste was Füße
tun können, ist tanzen.*

Verfasser unbekannt



Spass und Entspannung

Entdecke die Welt, Vorleseprojekt

mit Bianca Vinzens. Wir laden alle Kinder und natürlich Eltern, Großeltern und alle, die ansonsten gern dabei sein möchten herzlich zu unserem Vorlesen ein! Um 16:00 Uhr geht's los für die Kids von 3 bis 6 Jahren und um 16:40 Uhr starten wir eine Vorleserunde für die Größeren ab 7 Jahren.

Termine: Mittwochs, 05.09. und 12.12.2018

Ort: Gemeindebibliothek St. Dionys in Longerich

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

Für alle Seminare gilt:

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



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





Schön, dass Sie sich und du dir die Zeit nimmst, in meinem Newsletters für das zweite Halbjahr 2018 zu stöbern.

Ich wünsche viel Freude beim Erkunden und würde mich freuen, wenn wir uns bei der einen oder anderen der hier vorgestellten Veranstaltungen begegnen.

Weitere Infos gibt es auf meiner Webseite www.praxis-isenberg.de.

Eure / Ihre
Petra Isenberg

Achtsamkeit in Bewegung und Entspannung

Achtsame Momente, Meditationsgruppe

Einmal im Monat trifft sich hier eine wechselnde Gruppe von Menschen, die miteinander Meditation und Achtsamkeit erkunden. Angeleitete Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, ein Anker im Alltag. Wer mehr darüber erfahren möchte, kann sich gern über die Praxis melden:

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

Termine: Montag, 30.07./Freitag 31.08./Montag, 24.09./Montag 22.10.2018 jeweils von 19:00 bis 20:15 Uhr

Ort: KiTa Longericher Strasse

Kosten: 25,- € pro Person pro Termin

BewegungsRäume Longerich, Achtsamkeits- und Bewegungsschulung

Die Achtsamkeits- und Bewegungsschulung unterstützt Bewegung in ihrer natürlichen Form. Mithilfe sanfter Übungen wächst die Wahrnehmung für den eigenen, inneren Rhythmus. Das Projekt BewegungsRäume Longerich arbeitet nach diesem Ansatz und besteht derzeit aus zwei voneinander unabhängigen Übungsgruppen.

Bei der Trainingsgruppe am Mittwoch liegt der Schwerpunkt bei der Entlastung. Rückenschulung und Übungen zur Stärkung des gesamten Muskel- und Skelettsystems sind Bestandteile des Trainings.

Freitags stehen das Erkunden von Meditation und die Bewegung in der Stille im Mittelpunkt. Geübt wird mit sanften Dehnungen, bewusster Atmung und Methoden der Selbstmassage. Beide Gruppen sind offen für Neueinsteiger. Bei Interesse kann ein Termin zum Schnuppern vereinbart werden. Dieser ist kostenfrei.

Termin: Mittwochs, von 08:45 bis 09:45 Uhr und freitags, von 09:30 bis 10:30 Uhr

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

Kosten: Bitte erfragen.

Beratung und Aufklärung

Kindergesundheit: Die Hausapotheke für den Winter

Ein Vortrag aus der Naturheilpraxis zur Unterstützung deines/ Ihres Kindes in der kalten Jahreszeit! Viele praktische Tipps für die ganze Familie!

Termin: Montag, 19.11.2018, von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Evangelische Familienbildungsstätte Köln, Kartäuserwall 24 B, 50678 Köln **Weitere Infos und Anmeldung:** Bitte über die FBS, Tel.: 0221-474455-0, Fax: 0221-474455-22, www.fbs-koeln.org

Forum für Naturheilkunde: Wo die Düfte unser Herz berühren

Ein weiterer Abend zum Thema Frauengesundheit mit duftigen Rezepten zum Ausprobieren! Diesmal geht es um natürliche Aromen und Düfte in der Winterzeit. Ein Fest für die Sinne! Eingeladen sind interessierte und experimentierfreudige Frauen!

Termin: Dienstag, 06.11.2018, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Hier in der Praxis **Kosten:** 5,- €

Anmeldung: Über die Praxis oder die St. Martin Apotheke in Longerich, Tel.: 0221-5991854