



Kostenfreie Elternzeitung für die Region Heilbronn, Mosbach, Sinsheim sowie Hohenlohe
dez22/jan23

**Ich hab' die Kraft,
die alles schafft!**

Mit einem Vortrag von Dr. Daniele Ganser



POP-UP-STORE

IHRER BIO-ERZEUGER AUS DER

BIOREGION

HEILBRONNER LAND

REGIONALE BIO PRODUKTE DIREKT VOM ERZEUGER

An den Adventswochenenden
Do bis Sa 11:00 Uhr - 19:00 Uhr

in der
Lohtorstr. 11
74072 Heilbronn

KOMMEN SIE VORBEI UND ERLEBEN
SIE VIelfALT UND GENUSS




HAUSAUFGABENBETREUUNG GESUCHT?



Der ASB Region Heilbronn-Franken bietet Hausaufgabenbetreuung für Kinder ab 6 Jahren im häuslichen Umfeld an. Die Kosten betragen 10,00 €/Stunde.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Tel. 07131 / 96 55 17 · Anja Lehm
a.lehm@asb-heilbronn.de

Wir helfen
hier und jetzt

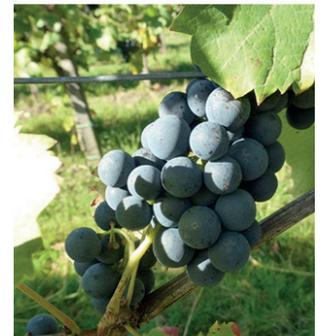


Arbeiter-Samariter-Bund
Baden-Württemberg e.V.
Region Heilbronn-Franken

www.asb-heilbronn.de

Pop-Up-Store

für Bio-Erzeugnisse aus dem Heilbronner Land



Unsere Region zeichnet sich durch ein vielfältiges Angebot an regionalen Bio-Erzeugnissen aus. Vielen Verbrauchern aus dem Heilbronner Land ist wahrscheinlich gar nicht bewusst, was in unserer Region alles in Bio Qualität angebaut und weiterverarbeitet wird.

Die Menschen, Geschichten und Traditionen, die hinter den vielen Familienbetrieben stecken, ihre Überzeugungen und ihr Idealismus mit dem sie ihrer Arbeit nachgehen. Die Existenz dieser Betriebe ist für unsere Region in vielerlei Hinsicht von Bedeutung. Sie sorgen nicht nur für wertvolle gesunde Nahrungsmittel, sondern auch für den Erhalt unserer Kulturlandschaft, Biodiversität und Artenvielfalt. Letztlich sorgen sie auch dafür, dass die Gesellschaft vor Ort erleben kann, wo und wie unsere Nahrungsmittel wachsen und wie sie weiterverarbeitet werden.

„Mit unserem Pop-Up-Store der Bio-region Heilbronner Land möchten wir gemeinsam mit unseren landwirtschaftlichen und weiterverarbeitenden Bio-Betrieben zeigen, was uns ausmacht und wer wir sind“, sagen die beiden Regionalmanagerinnen

der Biomusterregion Heilbronner Land, Katja Freifrau von Mentzingen und Dr. Julia Freifrau von Berlichingen.

An den Adventswochenenden, von donnerstags bis samstags, werden von 11.00 - 19.00 Uhr, vielfältige Spezialitäten aus der Bio-Region angeboten: Von Backwaren über frisches Gemüse und Obst, Trockenprodukte, Honig, Säfte, Bio-Essige und Öle und einer Auswahl köstlicher Bio-Weine bis hin zu Bio-Kaffee vom Kaffeehaus Hagen.

Auch exklusive Produkte wie sortenreine Bio-Schokolade und Stutenmilchkosmetik sind im Angebot. Der Pop-Up-Store soll auch ein Ort der Begegnung werden, an dem man sich über die Themen Bio- und regionale Landwirtschaft und Weinbau informieren kann. Hierzu wird es spezielle Abendveranstaltungen geben, die Termine werden bekannt gegeben.

Los geht es am Donnerstag, 24.11.2022 in der Lohtorstr.11 in 74072 Heilbronn.

Öffnungszeiten jeweils Donnerstag - Samstag von 11-19 Uhr.



Liebe LeserInnen,

kennt auch Ihr Situationen, die nahezu ausweglos erscheinen und Ihr deshalb kein Licht am Ende des Tunnels seht? Im Laufe unseres Lebens erfahren wir mannigfaltige Herausforderungen, sei es in Form von Krankheiten, Trennungen, Tod, beruflichen oder privaten Konflikten. Im Nachhinein betrachtet, waren es genau diese Umstände, die uns dazu gebracht haben, unser wahres Potenzial, das in uns allen steckt, zu entfalten - auch wenn das im ersten Moment für uns nicht erkennbar war. Denn, wie Johann Wolfgang von Goethe bereits sagte, „so kann man aus den Steinen, die uns in den Weg gelegt werden, Schönes bauen!“

Scheinen die Herausforderungen unüberwindbar, so hilft mir, erst einmal die Augen zu schließen und mich auf meinen langen, tiefen Atem zu konzentrieren. Denn dieser entspannt und unterstützt uns dabei, uns zu beruhigen und Kraft zu schöpfen. Zudem stärkt mich der Gang in die Natur. Der unveränderte Rhythmus der Jahreszeiten schenkt uns Sicherheit, Zuversicht und verbindet uns wieder mit unserer eigenen - göttlichen? - Natur und Kraft, die uns allen innewohnt - und die wir in der Hektik und Reizüberflutung unserer heutigen Zeit scheinbar vergessen haben.

Dieser Kraft, die alles schafft, ist das aktuelle Sonderthema gewidmet sowie dem Mantra, das mich und meine Familie seit Jahrzehnten begleitet. Denn, was uns immer bewusster wird: Die Energie folgt unserer Aufmerksamkeit.

Lassen wir uns von den aktuellen Herausforderungen, die da sind Energiemangel, Angst vor dem Verlust der Gesundheit oder Kriegsgefahr, gänzlich auffressen, oder gelingt es uns, unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was wir in unserem täglichen Umfeld unmittelbar beeinflussen können? Anders, als uns die ganzen Jahre und Jahrzehnte glauben gemacht wurde, sind wir nicht Opfer der Umstände, sondern schöpferische Wesen, die über eine unglaubliche Macht verfügen. Wie wäre es, wir alle würden unsere schöpferische Kraft nutzen, um jeder, in seinem Bereich, seine Energie auf die Fülle, die Glückseligkeit, Gesundheit und herzerfüllende Begegnungen zu richten? Und vor allem auch unseren Kindern von klein auf mitgeben, dass sie Schöpfer ihrer eigenen Realität sind und über unendliches Potenzial verfügen? Oder, wie Mahatma Gandhi sagte: „Sei du selbst die Veränderung, die du dir von der Welt wünschst!“

Meinen besonderen Dank richte ich an den Schweizer Historiker und Friedensforscher Dr. Daniele Ganser, der mich mit seinem Vortrag „Macht“ zu diesem Sonderthema inspirierte und von dem ich dankenswerterweise Auszüge veröffentlichen darf. Er zeigt dabei Schritt für Schritt, wie wir aus der Ohnmachtsfalle in die Eigenverantwortung kommen und unser schöpferisches Potenzial entfalten. Zudem fordert er unermüdlich bei seinen Vorträgen und durch Plakataktionen auf, die Spaltungen zu überwinden und zu erkennen, dass wir alle Teil der Menschheitsfamilie sind.

In diesem Sinne wünsche ich Euch eine gesegnete Vorweihnachtszeit sowie friedvolle Weihnachten im Kreise Eurer Lieben.

Eure

Christiane Bach



D
E
Z
E
M
B
E
R

Titelseite: unsplash/s-b-vonlant

Impressum:

Zappelino erscheint 6 Mal im Jahr in einer Auflage von 20.000 Exemplaren und wird in der Region Heilbronn, Sinsheim, Öhringen, Mosbach, Schwäbisch Hall, Künzelsau, Crailsheim, Langenburg, Waldenburg etc. verteilt - in Büchereien, Kindergärten, Buch- und Kinderläden, Bäckereien, auf öffentlichen Plätzen etc.

Herausgeberin:

Christiane Bach

Redaktionsadresse:

Zappelino, Hauptstr. 28, 74206 Bad Wimpfen, Tel. 07063/9336988

Abonnement:

Für einen Preis von 12 € im Jahr könnt Ihr Zappelino abonnieren.

Anzeigen:

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr.1/2022

Hinweis:

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für die Richtigkeit von Veranstaltungshinweisen übernimmt Zappelino keine Gewähr.

Veranstaltungstipps:

termin@zappelino.de

Anzeigen:

anzeigen@zappelino.de

Beiträge/Anregungen:

info@zappelino.de

Internetseite:

www.zappelino.de

Druckerei:

Pressehaus Stuttgart, Druck GmbH, Stuttgart-Möhringen



**MAHANA
YOGA CENTER**

Yogakurse:

Mo: 9.00-10.30 Uhr
Mo. + Mi.: 19.30-21.00 Uhr

**Nächste
Kinderyoga-
lehrausbildung**

03.-05. 02.2023 und
21.-23.04.2023

Yoga via Zoom immer
mittwochs, 19.30-21.00 Uhr.
Anmeldung bitte per Mail.
Anfänger willkommen.

Ute Böhme | Bad Wimpfen
Yogalehrerin | 07063951095

info@yoga-center.eu
www.yoga-center.eu
Weimarstr. 15

Ich hab´ die Kraft, die alles schafft!



10-19

Wie wäre es, wenn wir unseren Kindern bereits von Kindesbeinen an vermitteln könnten, dass sie selbst Schöpfer ihrer eigenen Realität sind und über ein unglaubliches Potenzial verfügen, das gilt, geweckt zu werden?

**„Macht“ - Ein Vortrag
von Dr. Daniele Ganser**



10-11

Fotograf: Dirk Wächter

„Es ist eine Täuschung zu glauben, wir sind ohnmächtig! Tatsächlich sind wir alle schöpferische Wesen“, so der Schweizer Historiker und Friedensforscher.

**Individuelle Kerzen für
jeden Anlass**



26

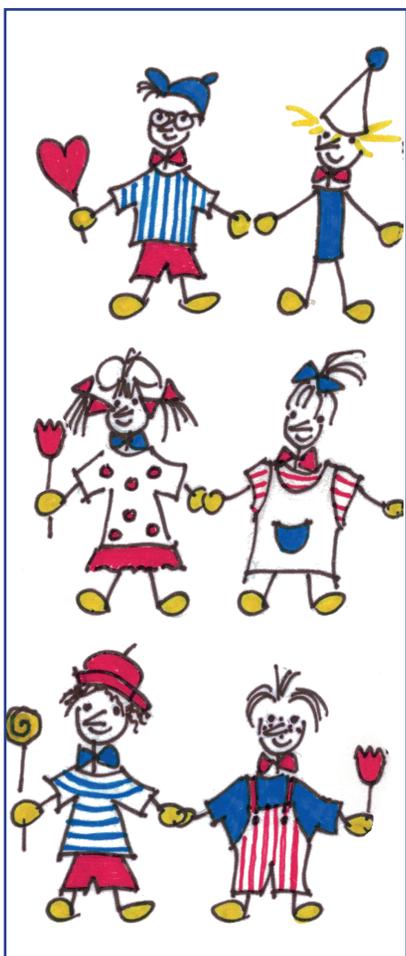
Die Wachsbildnerin Carola Gärtner stellt mit viel Geschmack und Fingerfertigkeit individuelle Kerzen für zahlreiche Anlässe her.

**Natürlich getragen - Bar-
fußschuhe & Co.**



27

Der Schwaigerner Laden „Natürlich getragen“ führt sowohl Barfußschuhe für Kinder und Erwachsene als auch Tragetücher und -hilfen zum Ausleihen und Kaufen.



editorial/impressum
dies & das
sonderthema
highlights

3
6
10
20



Lichtensterner Weihnachtsmarkt



22



„O Tannenbaum, o Tannenbaum ...“

Die PARI Kinderwelten starten ...



28

Wurzeln um das Brauchtum des berühmten Baumes von Karin Himmelreich-Rades.



29

...im Frühjahr mit einem Qualifizierungskurs für Kindertagespflegepersonen.

**WEIHNACHTS
MARKT BAD
WIMPFEN**

POP UP

WEIHNACHTSBAZAR

BEI WIELAND, HAUPTSTR. 63-65

WE LOVE VINTAGE

**BAZAR 2. & 3. ADVENTS-
WOCHEN-
ENDE**

**Wohnzimmerkonzerte
LIVE**
Lars Vegas 3.12. 17 Uhr
Candy & Derek 10.12. 19 Uhr

wildes aus der natur	28
buchtipp	30
musik & hörspiele	31
vorschau	31

Der SWR Fernsehturm Stuttgart – Ein Stück deutsche Architekturgeschichte



Heute ist er aus dem Stadtbild und dem Herzen der Stuttgarter nicht mehr wegzudenken: Der SWR Fernsehturm. Das markanteste Wahrzeichen der Landeshauptstadt thront seit bald 67 Jahren auf dem südlichen Höhenrand Stuttgarts.

Neben seiner eigentlichen Bestimmung als Sendeturm des Südwestrundfunks, ist der SWR Fernsehturm auch ein beliebtes Ausflugsziel für Touristen, Familien und Kulturinteressierte. Über 29 Millionen Besucherinnen und Besucher haben seit der Eröffnung den unvergleichlichen Ausblick von Stuttgarts höchstem Aussichtspunkt genossen. Zwei Aussichtsplattformen in 150 m und 153 m Höhe bieten ein einmaliges 360-Grad-Panorama über Stuttgart und die Weinberge des Neckartals bis hin zur Schwäbischen Alb, zum Schwarzwald und zum Odenwald.

Als der Fernsehturm 1956 in Stuttgart eröffnet wurde, ragte er in vielerlei Hinsicht heraus: Er war weltweit der erste Fernsehturm in Stahlbetonbauweise, stellte als erster Rundfunk-Sendemast mit Aussichtsplattform und Gastronomie einen neuen Bauwerktyp dar und gehörte mit seinen 217 Metern zu den höchsten Gebäuden der Welt.

Der Bau des ersten Fernsehturms der Welt löste damals einen internationalen Turmrausch aus. Vielen Fernsehtürmen diente er als Vorbild, von der Space Needle in Seattle über den Sentech Tower in Johannesburg bis zum Fernsehturm Guishan in Wuhan.



© SWR Media Services GmbH / M.Sigmund

Bis heute gilt der SWR Fernsehturm als eine der Ikonen der Moderne in der deutschen Architekturgeschichte. Damit könnte der Stuttgarter Fernsehturm sogar die Auszeichnung zum UNESCO Welterbe erhalten. Als einer von zwei Vorschlägen wurde er 2021 von der baden-württembergischen Landesregierung nominiert. Die Kultusministerkonferenz entscheidet voraussichtlich Ende 2023, welche Einreichungen der Bundesländer auf die deutsche Vorschlagsliste gesetzt werden. Deutschland kann bei der UNESCO jährlich die Aufnahme einer Stätte in die Welterbeliste beantragen. Diese Stätte muss

zuvor mindestens ein Jahr auf der Vorschlagsliste eingetragen gewesen sein. Es heißt also: Ausdauernd die Daumen drücken!

Eintrittspreise:

Erwachsene, Rentner 10,50 €

Kinder bis einschl. 5 Jahre frei

Kinder (6-15 Jahre) 5,50 €

Familienticket

Eltern und eigene Kinder* 30,00 €

* bis einschließlich 15 Jahre

Winteröffnungszeiten (1. November - 31. März)

Montag: Ruhetag, Di – Sa: 10 - 21 Uhr, So, Feiertag: 10 - 19 Uhr

Betriebsferien von 06.-17.02.2023

Führungen

Jeden 2. Mittwoch im Monat (ausgenommen Feiertage) finden Führungen in deutscher Sprache statt. Sie sind für ca. 30 Personen ausgelegt. Eine Reservierung ist erforderlich unter: <https://www.fernsehturm-stuttgart.de/de/besuch/fuehrungen.php>

Aktuelle Events (Auswahl):

Weihnachtslunch für die ganze Familie, 25. und 26.12.2022.

Vollmondkonzerte der Stuttgarter Saloniker, Fr, 05.01.2023 und Fr, 03.02.2023 Sonntagslunch für die ganze Familie

Infos, Reservierung und Öffnungszeiten: www.fernsehturm-stuttgart.de
Anschritt: SWR Media Services GmbH, Fernsehturm Stuttgart
Jahnstraße 120 70597 Stuttgart
Tel. 0711/ 929 14743



POP-UP Weihnachtsbazar im Bad Wimpfener „Wieland“

Nicht nur alteingesessene Wimpfener kennen die Firma Wieland, die über viele Jahrzehnte ihren Haushalts-, Spielwaren- und Eisenwarenladen in der Bad Wimpfener Fußgängerzone führten. Ob ein Präsent für den Kindergeburtstag, Kerzen für den Adventskranz, Korkenzieher oder Schleifpapier - bei Wieland gab es einfach alles!

Als sich die Türen Ende 2021 aus Altersgründen nicht mehr öffneten, war nicht nur die gesamte Stammkundschaft betroffen. Auch die jüngere Wielandgeneration - allen voran Ute Mc Crory, geborene Wieland - bedauerte es sehr. Daher hat sich die engagierte, ehemalige Wimpfenerin zum Ziel gesetzt, diese wunderbaren Räumlichkeiten wieder nutzbar zu machen. Mit Unterstützung ist sie seit Monaten jede freie Minute am



Renovieren, Streichen, Boden legen und stößt dabei immer wieder auf Überraschungen wie eine komplette Fensterfront im hinteren Teil des Ladens, die sich hinter Regalen verbarg. Ziel ist es, die Ladenfläche entweder im Gesamten oder in Teilen zu vermieten.

Doch bevor es soweit ist, verwandeln sich die historischen Räumlichkeiten während des Weihnachtsmarktes in einen POP-UP Store mit buntem Angebot: Von Schmuck, über hausgemachte Naturseifen, Taschen aus alten Lederjacken, Vintage Kleinmöbel, Secondhand-Klamotten, Handgetöpfertes, Upcyceltes - es wird jede Menge zu entdecken geben. Zudem sorgen zwei Lifebands sowie Musik von Langspielplatten für gute Stimmung.

Infos: Tel. 0163 674 9954



Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Heilbronn e.V. Freiwilligendienst bei der AWO Heilbronn



Bei der AWO bist du willkommen – unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Schulabschluss, Religion oder persönlicher Lebenslage. Tag für Tag werden hier Werte wie Solidarität, Toleranz, Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit gelebt.

Bei der AWO findet man ein offenes und tolerantes Umfeld, das durch Kreativität und Motivation geprägt ist. Die multikulturellen MitarbeiterInnen, Ehrenamtlichen und Freiwilligen geben jeden Tag ihr Bestes, um Kindern, Jugendlichen und Familien eine Stütze zu sein. Dies kann in den unterschiedlichsten Einsatzorten der Bereiche sein - ob in den drei Kindertagesstätten, stationären Wohngruppen in Böckingen und Lauffen, den Hilfen zur Erziehung, in der Schulsozialarbeit, den Angeboten der Eingliederungshilfe, in der Paul-Meyle-Schule oder in unserer Verwaltung. Die Aufgaben sind vielfältig, abwechslungsreich und erstrecken sich über viele Lebensbereiche und sind

überall dort, wo Hilfe gebraucht wird. Daher werden jedes Jahr über 30 FSJ oder BFD Stellen in ganz verschiedenen Aufgabenbereichen vergeben. Gerne findet das Team der AWO gemeinsam mit dir heraus, welcher Bereich am besten zu dir passt! Durch ein FSJ/BFD kannst du z.B. Wartezeiten auf Ausbildung oder Studium sinnvoll überbrücken oder einfach mal Arbeitsluft schnuppern. Dabei hilfst du nicht nur deinen Mitmenschen, sondern vor allem auch dir und deiner persönlichen Entwicklung und Selbstfindung. Außerdem erhältst du mit einem Freiwilligen-Ausweis viele Vergünstigungen - ob Kino, Museum, Bus und Bahn u.v.m. Also, warte nicht lange und bewirb dich!

Infos: Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Heilbronn, Olgastr. 2, Heilbronn
Tel. 07131/899 30-40
E-Mail: bewerbung@awo-heilbronn.org

Premiere: Wintermarkt auf dem Biohof Wino am 2. Dezember

Zum ersten Mal findet auf dem Biohof Wino in Brackenheim der Wintermarkt, am Freitag, den 2. Dezember, ab 16.00 Uhr, statt.

Verschiedene Aussteller der Handwerkskunst präsentieren ihre Schätze – aus Holz, Stoff und anderen Naturmaterialien – wie beispielsweise Krippen, Kerzenständer und Puppen. Für die Feinschmecker unter euch sorgen Köstlichkeiten wie Honig und Marmeladen für eine kulinarische Bescherung am Weihnachtsabend. Als besonderes Highlight gibt es Bio-Christbäume von der Alb.

Auch vor Ort darf es an Leckereien nicht fehlen. Das Wino-Team versorgt die Gäste mit Punsch und Glühwein zum Aufwärmen und, falls es dem einen oder andern doch zu warm wird, mit einem kühlen Bier. Als Stärkung gibt es Grillwurst, vegane Gemüsesuppe und frisch gemachte Kartoffelchips. Zum Abrunden eures Mahls warten süße oder salzige Crêpes.

Infos: Wino Biolandbau GmbH & Co.KG, Im Hasenlauf 1, Brackenheim, Tel. 07135/93767-0
www.wino.bio

Wir wertschätzen Vielfalt

Werde unser/e

Kolleg*in

bei der AWO Heilbronn



Du suchst eine Aufgabe mit Mehrwert? - Kein Problem!
Bei der AWO bist Du willkommen, egal wie Du bist – unabhängig von Geschlecht, Herkunft, Religion, Schulabschluss oder persönlicher Lebenslage. Interessiert? Dann melde Dich!

Wir suchen



Pädagogische Fachkräfte (m/w/d)

Ergänzende Hilfskräfte (m/w/d)

Quereinsteiger (m/w/d)

Freiwilligendienst (m/w/d)



Fren Dich auf

- Vergütung nach TVöD
- Jahressonderzahlungen und Urlaubsgeld on top
- Moderne Arbeitsbedingungen
- uvm.



Nähere Infos zu unseren Stellen findest Du auf

www.awo-heilbronn.org

oder ruf uns direkt an

07131 899 30-40



Nachhaltig und naturnah leben

lautet das Sonderthema der nächsten Ausgabe.

Ihr wollt Euch mit einem Bericht sowie mit einer Anzeige beteiligen?

Dann wendet euch an:

Tel. 07063/9336988 oder

info@zappelino.de

Der erste Schulranzen

Gerade die Kleinen haben in der Schule oft schon viel zu tragen, deshalb sollten die Eltern den Schulweg so angenehm wie möglich machen. Ein gut ausgestatteter Schulranzen ist für Grundschüler unerlässlich. Da für das Kind das Motiv im Vordergrund steht, gilt es für die Erwachsenen bei der Auswahl des Ranzens noch einige andere Kriterien zu beachten. Safety first! Ein verkehrssicherer Schulranzen ist ein Muss. Eltern sollten darauf schauen, dass er über ausreichend große reflektierende und fluoreszierende Flächen verfügt. Bücher, Hefte, Federmäppchen, Brotdose und Trinkflasche – ein Schulranzen ist immer gut gefüllt und lastet dementsprechend oft schwer auf dem Rücken der Kinder. Ein ergonomisch geformtes Rückenteil entlastet den Rücken. Auch die stufenlos verstellbaren Schultergurte sollten einfach vom Kind selbstständig angepasst werden können. Eine Riemenbreite von 4 cm ist ideal. Zudem sollten die Größe und das Gewicht des Ranzens auf den individuellen Körperbau des Kindes abgestimmt sein und bei Bedarf mitwachsen können. Damit die Schulkinder den Ranzen auch in der Hand halten können, ist ein Tragegriff sehr praktisch, ebenso Außenfächer für Trinkflasche und Vesperbox. Ein fester Boden sorgt für einen guten Stand. Neben der Konstruktion und der optimalen Passform am Rücken ist es besonders das Material, das für lange Freude am neuen Schulranzen sorgt. Es sollte abriebfest, schadstofffrei, wasserabweisend und leicht zu reinigen sein. Beim Motiv sollte man dem Kind trotz aller Sorgfalt auch seine Entscheidungsfreiheit lassen. Gefallen muss der Ranzen schließlich in erster



Linie dem Abc-Schützen selbst. Bei den modernen Schulranzen kann man das Motiv auch wechseln. Um perfekt für den ersten Schultag ausgerüstet zu sein, sollte neben dem Schulranzen auch das passende Zubehör bereitstehen. Must Haves für jeden Erstklässler sind ein Federmäppchen, ein Schlameretui, eine Brotdose, eine Trinkflasche, ein Sportbeutel oder eine Sporttasche, ein Brustbeutel für die Busfahrkarte oder den Schulausflug, ein Schirm für regnerische Tage und eine Hefibox für mehr Organisation im Ranzen und zum Schutz der Hefte vor Eselsohren. Um den passenden Schulranzen zu finden, wird empfohlen, diesen immer im Fachgeschäft anzuprobieren und auf den richtigen Sitz zu testen. Alle praktischen Tipps und die

neuesten Modelle erhält man beim Fachhändler vor Ort. Dort kann das Kind die verschiedenen Ranzen beim Probetragen und in der Handhabung vergleichen.

Schulrucksack und Schulranzen mit verstellbarem Tragesystem
Die neuen Rucksack- und Ranzenformen mit Beckengurt und mitwachsendem Tragesystem gewährleisten hohen Tragekomfort und entlasten den Rücken des Kindes zu jedem Zeitpunkt optimal. Es gibt wichtige Erkenntnisse der "Aktion gesunder Rücken (AGR)", die einige Schulranzen und Rucksäcke mit ihrem Gütesiegel versehen hat. Die AGR-Infobroschüren sind beim guten Fachhändler vor Ort zu haben.

Belastung ist nicht immer auch Überlastung
Das Tragen von Schulranzen/Schulrucksäcken hat auch einen positiven Trainingseffekt auf die Muskeln und Knochen. Vergleichen Sie im Fachgeschäft und lassen Sie sich beraten, welcher Schulranzen oder Schulrucksack zu eurem Kind passt. Seit Anfang 2012 führt Das Taschenhaus Stütz in Heilbronn, als großer Fachmarkt mit fachkundig geschultem Personal, die führenden Marken wie Ergobag, Step by Step, Scout, Lässig, Mc Neill, DerDieDas, School Mood und Beckmann. Es ist das komplette Angebot an Schulranzen von den Exklusivmodellen bis zu den preisgünstigen Sets von Baggymax, Sammies und Jack Wolfskin oder Auslaufmodellen zu Sonderpreisen erhältlich. Kunden finden neben den Schulranzen auch Schulrucksäcke für Schüler der weiterführenden Schulen (Satch, Coozoo, Dakine, Deuter, Herschel, Fjällräven, Beckmann), Handtaschen, Kindergartenrucksäcke, Umhängetaschen, Koffer, Reise- und Businessaschen. Selbstverständlich erhält man jederzeit qualifizierten Service auch nach dem Kauf. Kostenlose Parkplätze und ein Reparaturservice mit Leihranzen stehen zur Verfügung.
Jetzt: Schulranzenberatungstage an den Samstagen von Januar bis April 2023 und die Vereinbarung eines individuellen Beratungstermins auf der Internetseite www.dasTaschenhaus.de
Infos: Das Taschenhaus-Stütz GmbH, Weinsberger Str. 17/1, Heilbronn
Tel. 07131/942027
Mail: info@dasTaschenhaus.de

Reptilium.de
Terrarien und Wüstenzoo

Entdecke die Welt der MiniDinos!

- 365 Tage Urlaubswärme/ Indoor
- Gratis Foto mit Schlange
- Schauauffütterungen
- Familienausflug
- Kindergeburtstag
- stündliches Programm
- Zoonacht + Schlangenfütterung

Gutschein: 1 Kind frei!
Gültig für ein Kind in Verbindung mit einem vollzahlenden Erwachsenen; nicht gültig an Sonderveranstaltungen
Zap. 01-2019

Reptilium Terrarien - und Wüstenzoo
Werner-Heisenberg-Str. 1 * 76829 Landau * Tel. 06341/5100-0
tägl. geöffnet von 10 - 18 Uhr * www.reptilium.de * info@reptilium.de

KÖNIGSBLAU
Café

**Das neue Sonntagscafé in der Bad Wimpfener Altstadt:
Frühstück-Mittagstisch-Snacks-Kuchen und dazu
Kunst und Kinderbücher
Fein – gemütlich – lecker**

Hauptstraße 60 • 74206 Bad Wimpfen
Telefon 0 70 63 • 934 08 52
www.koenigsblaucafe-badwimpfen.de
kontakt@koenigsblaucafe-badwimpfen.de

KÖNIGSBLAU Café in Bad Wimpfen eröffnet!



„In der Altstadt von Bad Wimpfen betreibt Frau Rausch ein kleines Café - das KÖNIGSBLAU! Eines Tages“. So beginnt nicht nur der Bad Wimpfener Kriminalroman „Frau Rausch glaubt an Barbarossa“ von Barbara Reuschle. So heißt auch das im Herzen der historischen Staufstadt gelegene Café, das Edith Götzfried kürzlich eröffnete. Und die sich bei der Namensgebung von dem skurrilen Lokalkriminalroman inspirieren ließ, der 2011 in ihrem Verlag erschienen ist.

Ursprünglich war geplant, das ansprechende und lichtdurchflutete Café mit dem wohlklingenden Namen, und den 35 Plätzen im Innenbereich und ca. 10 Plätzen in der Fußgängerzone, zu vermieten. Trotz zahlreicher Bewerbungen hat es sich Edith Götzfried im Frühjahr anders überlegt.

„Als mein Mann und ich im letzten Jahr das Haus erwarben, war die Idee, das Café nicht selbst zu betreiben. Es gab zwar zahlreiche Interessenten, die überzeugten mich allerdings alle nicht so sehr, daher habe ich mich entschieden, das Café selbst zu führen“, so die engagierte Bad Wimpfenerin, die mit viel Liebe zum Detail ihr Café eingerichtet hat und sich darüber freut, dass es endlich losgeht. Denn neben kulinarischen Leckereien wird es in dem KÖNIGSBLAU Café vor allem auch Kunst und Kultur geben. Edith Götzfried hat sich als Kinderbuchverlegerin in den letzten Jahren einen Namen gemacht und ehemals unbekanntem Autoren die Möglichkeit der Buchveröffentlichung in ihrem Verlag gegeben. Mittlerweile sind 17 Kinderbücher in ihrem Verlag Karoline Kinderbuch erschienen.

Die letzten Wochen war die leidenschaftliche Köchin und Bäckerin mit dem Zusammenstellen der Speise-

karte für ihr KÖNIGSBLAU Café beschäftigt, das anfänglich sonntags von 10 - 18 Uhr und während des Weihnachtsmarktes von Freitag bis Sonntag, von 12 - 20 Uhr, geöffnet sein wird. Dabei setzt sie auf selbstgemachte Speisen wie ausgefallene Kuchen, Muffins, Cupcakes, Vollkornbrote, Snacks und selbst eine Wimpfener Tapasplatte ist auf der Speisekarte zu finden. „Ich habe einen Plan erarbeitet, der sich ganz gut umsetzen lässt. Selbstverständlich wird es ebenfalls ein veganes Angebot geben“, verspricht die Cafébetreiberin, die neben den festen Öffnungszeiten auf wechselnde Veranstaltungen unter der Woche setzt. „Geplant sind Veranstaltungen aller Art: Von Lesungen über Ausstellungen, Familienfeiern sowie Konzerte. Dafür haben wir extra ein Klavier angeschafft. Zudem kann man bei Bedarf das Café mieten, was sich bereits herumgesprochen hat“, freut sich Edith Götzfried, die flexibel auf die Wünsche der Interessenten reagieren kann.

Die Möbel sind bereits an Ort und Stelle, die Kinderbücher aus ihrem Verlag Karoline Kinderbuch fein säuberlich in den Regalen aufgereiht, die Bilder der Künstlerin Martina Hausmann schmücken die Wände. „Nachdem wir am Wochenende sowohl eine Einführung in die neue Kaffeemaschine als auch ins Kassensystem bekommen, kann es losgehen“, freut sich Edith Götzfried, deren gemütlich eingerichtetes Café in zentraler Lage zum Verweilen einlädt und mit Sicherheit eine Bereicherung für Bad Wimpfen sein wird. Infos: KÖNIGSBLAU Café, Hauptstr. 60, Bad Wimpfen, Tel. 07063/9340852 www.koenigsblaucafe-badwimpfen.de

Winterbeginn in Deutschlands größtem Reptilienzoo



Das Reptilium in Landau, welches derzeit über 1200 exotischen Tiere ein Zuhause bietet, und vor allem durch die stündlich wechselnden Fütterungen und Präsentationen, bei welchen der Besucher das ein oder andere Tier hautnah erleben darf, ist ein beliebtes Freizeitziel für die ganze Familie.

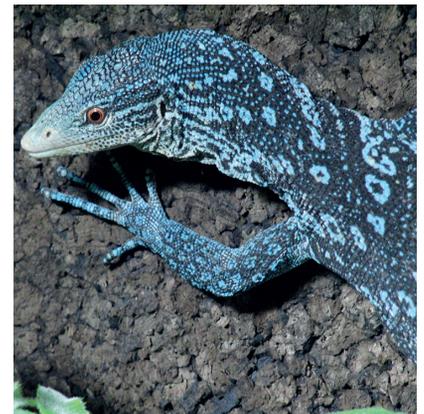
Während die Temperaturen langsam sinken und die ersten Blätter von den Bäumen fallen, überzeugt das Reptilium mit immer tropischen Temperaturen über das ganze Jahr.

Der Privat zoo hat 365 Tage im Jahr von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr geöffnet, lediglich am 24.12.2022 und am 31.12.2022 schließt der Reptilienzoo seine Tore bereits um 14:00 Uhr. Die Eintrittspreise liegen pro Erwachsener bei 16,50 € und pro Kind bei 11,50 €, jedoch gibt es jeden Monat regelmäßig stattfindende Aktionstage, bei welchen jeder Besucher, egal ob groß oder klein, etwas sparen kann.

So findet jeden ersten Donnerstag im Monat die Zoonacht statt, bei welcher Erwachsene ab 17:00 Uhr 12,50 € und Kinder 7,50 € zahlen.

Um 18 Uhr beginnt die einstündige Zooführung, woraufhin um 19 Uhr die Fütterungen der Riesenschlangen stattfindet. An diesem besonderen Tag, welcher im Monat Dezember auf den 01.12.2022 und im Januar auf den 05.01.2023 fällt, schließt das Reptilium erst um 21:00 Uhr seine Tore.

Am 29.12.2022, am 26.01.2023, sowie an jedem letzten Donnerstag im Monat, findet dann der Familientag statt, bei welchem Eltern in Verbindung mit deren Kindern ebenfalls die ermäßigten Eintrittspreise zahlen. Jeden ersten Montag im Monat können dann auch Großeltern in Verbindung mit deren Enkelkindern am



Eintritt sparen. Der Großeltern-Enkel-Tag findet am 05.12.2022 und am 02.01.2023 statt.

Am verrückten Mittwoch, welcher, wie der Name schon verrät, jeden Mittwoch stattfindet, genießen sowohl Kinder als auch Erwachsene, egal in welcher Verbindung, von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr die ermäßigten Eintrittspreise und zahlen somit 12,50 € pro Erwachsener und 7,50 € pro Kind.

Infos: Reptilium, Terrarien- und Wüstenzoo GmbH, Werner-Heisenberg-Straße 1, 76829 Landau
Tel.: 06341-5100-0
E-Mail: info@reptilium.de
www.reptilium-landau.de
Öffnungszeiten:
täglich von 10 Uhr – 18 Uhr



„Macht“

Ein Vortrag von Dr. Daniele Ganser

Fotograf: Lukas Karl

Von klein auf begleitet mich der Satz: „Wir können doch eh nichts ändern!“ Bereits in der Schule hat er mich nahezu auf die Palme gebracht, trug ich doch in meinem tiefsten Innern ein Wissen, dass wir viel machtvoller sind, als uns Glauben gemacht wird. Damals erwiderte ich: Und was ist mit Nelson Mandela, Martin Luther King oder Mahatma Gandhi, von dem im Übrigen folgender Satz stammt. „Sei du selbst die Veränderung, die du dir von der Welt wünschst!“ Ich bin davon überzeugt, dass jeder Einzelne von uns in der Lage ist, Unglaubliches zu leisten, da jeder die Kraft in sich trägt, alles zu schaffen. Dieser Kraft, die alles schafft, ist das

aktuelle Sonderthema gewidmet, das mir nach dem Hören eines Vortrags von Dr. Daniele Ganser über das Thema „Macht“ in den Sinn kam. Während dieses Vortrags zeigt der Schweizer Kunsthistoriker und Friedensforscher auf, dass jeder Einzelne von uns über mehr Macht verfügt, als wir uns tatsächlich bewusst sind. Wie wäre es, wenn wir unseren Kindern bereits von Kindesbeinen an vermitteln könnten, dass sie selbst Schöpfer ihrer eigenen Realität sind und über ein unglaubliches Potenzial verfügen, das gilt, geweckt zu werden? Im Folgenden lest Ihr Auszüge aus dem Vortrag Dr. Daniele Gansers zum Thema „Macht“!

„E in Thema, das mich in meiner Forschung schon immer sehr beschäftigt hat, ist die Frage nach Macht und Ohnmacht. Nach den Vorträgen sind manchmal Menschen auf mich zugekommen und haben gesagt, dass sie verstehen, dass die Kriege illegal sind, weil sie gegen das UNO Gewaltverbot verstoßen. Sie sagen weiter, dass sie verstehen, dass in den Medien manchmal gelogen und Kriegspropaganda verbreitet wird. Und dass Politiker, Premierminister und Präsidenten das Prinzip Menschheitsfamilie nicht interessiert und sie einfach ein anderes Land überfallen, um dort Menschen zu töten. Viele Menschen fühlen sich deshalb macht-

los! Machtlos gegenüber den Medien, den Politikern und den Kriegen. Sie sagen: ‚Ich höre Ihnen gerne zu und finde das spannend und am Schluss frage ich mich immer, was ich tun kann‘. Das ist eine gute Frage! Was kann man selber tun und wo ist die eigene Macht?

Eigentlich habe ich das Gefühl, dass wir Menschen manchmal gerne unsere Achtsamkeit auf etwas richten, wo wir keinen Einfluss haben. Und dann sagen wir: Schau her: Ich kann ja nichts machen. Ich bin ein Opfer der Umstände. (...) Mein Tipp ist es, seinen Fokus nicht darauf zu richten, was man nicht beeinflussen kann, sondern darauf, was



man ändern und beeinflussen kann. Denn niemand wird bestreiten, dass man zum Beispiel ein Buch lesen kann, wenn man will. Jeder wird zugeben: Ja klar, aber das hat ja keinen Einfluss auf den nächsten Krieg! Nein, auf den nächsten Krieg hat es sicherlich keinen Einfluss, jedoch auf unser eigenes Bewusstsein. Welches Buch liest man? Findet man Lektüre, die aufbauend ist und die im friedlichen Bewusstsein verankert ist? Es gibt zahlreiche Bücher, die in meinen Augen sehr günstig sind für die Weisheit, die sie enthalten. Also habe ich hier einen großen Einfluss darauf, welche Bücher ich lese. Das führt uns schon ein Stück heraus aus der Machtlosigkeit.

Der zweite Schritt ist die Frage, welche Medien ich konsumiere. Habe ich noch einen Fernseher? Ich halte Fernsehen für ein massives Propagandainstrument, weil sehr viel Informationen emotional überkommen und man die Flut an Informationen gar nicht verarbeiten kann. Man ist berieselt. Meine Frau hat schon oft vorgeschlagen, den Fernseher wegzugeben, aber ich schaue sehr gerne Champions League. (*Lacht verlegen*) Nur deshalb haben wir den noch.

Eigentlich kann man sich jetzt die Frage stellen, ob man den Fernseher weggeben soll oder nicht. Und da kann man sich die Frage stellen: Habe ich die Macht oder nicht. Und dann muss man doch zugeben: Man hat diese Macht, ob man das Gerät hat oder nicht.

Das gleiche gilt für die Smartphones. Die Smartphones sind ja erst seit 2007 auf dem Markt und haben sich sehr stark ausgebreitet. Damals hat Steve Jobs das erste Smartphone vorgestellt, mit dem man nicht nur telefonieren konnte, sondern sogar fotografieren und ins Internet gehen. Wir waren alle überrascht!

Auch im Umgang mit den Smartphones haben wir Macht über die Nutzungsdauer. Schaffe ich es, mein Smartphone einen Monat in eine Kiste zu legen? Oder eine Woche, oder ein Tag? Man kann vorher den wichtigen Menschen eine SMS schicken und mitteilen, dass man eine gewisse Zeit offline ist. Das ist ein sogenanntes digitales Timeout, über das man sehr viel Macht hat. Denn das entscheidet man selbst. Weder der Präsident der USA noch der Russlands hat Macht darüber, ob Sie das machen oder nicht. Wenn man es von dieser Seite betrachtet, erkennt man plötzlich, dass man doch über sehr viele Dinge Macht hat. Nämlich

über meine Informationskultur. Und letztendlich wird man zugeben müssen, dass uns die Information steuert. Es ist eine Tatsache. Man kann den Informationsfluss ein bisschen aufmerksamer strukturieren, weil man weiß, dass es einen großen Einfluss auf uns selbst hat.

Und jetzt kommen wir zum nächsten Schritt: Zum Essen. Was Sie morgen essen, ist doch Ihre Entscheidung. Nicht der Präsident von Frankreich oder die Kanzlerin von Deutschland oder der Schweizer Bundesrat, entscheidet, was Sie essen. Es ist Ihre Entscheidung. Und jetzt stellt sich die Frage: Wie bewusst kaufen Sie ein? Kaufen Sie Fleisch aus Massentierhaltung, wo die Tiere gelitten haben und mit Antibiotika vollgestopft wurden und die Sie dann in sich haben? Die Angst, die die Tiere erlebt haben, haben Sie dann vielleicht auch in sich? Oder essen Sie ganz wenig Fleisch aus Biohaltung? Und welches Gemüse kaufen Sie? Wenn Sie das billigste Gemüse kaufen, müssen Sie wissen, dass es viele Giftstoffe enthält. Warum kaufen Sie nicht das teure Gemüse, das vielleicht nicht so schön aussieht? Dann essen Sie einfach ein bisschen weniger und dafür gesünder - das ist doch möglich. Trinken Sie Wasser oder Süßgetränke?

So kann man Schritt für Schritt herausfinden, dass wir selbst entscheiden, was hier durch die Lippen geht! Das ist der Ort, über den wir Nahrung aufnehmen. Denn es ist sehr entscheidend, was man isst. Das hat sehr, sehr viel mit dem Wohlbefinden zu tun. Hier gibt es Menschen, wie Ernährungsberater, die darüber wesentlich mehr wissen. Man kann nicht sagen, dass man darüber keine Kontrolle hat. Im Gegenteil! Man muss sogar zugeben, dass man der Einzige ist, der darüber Kontrolle hat, da wir ja nicht wie die kleinen Kinder gefüttert werden. Wir füttern uns selbst.

(*lacht*)

Die Information geht durch die Augen und durch die Ohren. Wenn Sie diesen Vortrag hören und die Augen schließen, so können Sie ihm folgen, da Sie die Information durch die Ohren aufnehmen. Wenn Sie die Ohren schließen und die Augen aufpassen, sehen Sie nur das Bild und können dem Vortrag nicht mehr so gut folgen. D.h. letzten Endes haben wir eine große Macht über unsere Ohren und unsere Augen, denn dabei entscheiden wir, welche Informationen wir aufnehmen.

Zudem haben wir eine große Macht

über unseren Mund, denn da entscheiden wir, was wir essen. Des Weiteren haben wir eine sehr große Macht über unsere Füße. Wir können nämlich entscheiden, ob wir in den Wald gehen oder ob wir das nicht tun. Denn es sind ja Ihre eigenen Füße. Der Trick ist immer der gleiche: Sie setzen einen Fuß vor den anderen und schon sind Sie im Wald. (*Lacht*) Sie müssen das nicht machen - dann sind Sie eben nicht im Wald! Es ist einzig und alleine Ihre Entscheidung.

Ich sage das jetzt so deutlich, weil schon so viele Menschen auf mich zugekommen sind, die sagten, dass sie keinerlei Einfluss auf die ganzen Geschehnisse haben. Ich gebe ihnen schon Recht, da es das Gefühl von Ohnmacht gibt, gerade wenn ein Krieg ausbricht, den man nicht möchte. Aber über das eigene Leben hat niemand, überhaupt niemand, soviel Macht wie man selbst!

Und es geht ja dann weiter. Es fängt mit der Information an, geht mit dem Essen weiter bis hin zum Geld. Für was gebe ich mein Geld aus? Und hier merkt man, dass wir einen großen Einfluss haben, wo wir einkaufen.

Ich glaube, im 21. Jahrhundert wird es immer mehr darum gehen, dass wir sehr wachsam unsere Achtsamkeit auf das lenken, was wir beeinflussen können. Dass wir in unsere Kraft kommen als „Täter“, da man selber verantwortlich ist.

Wenn ich ein Buch schreibe, kann ich hinterher auch nicht sagen: Ich kann nichts dafür, dass es so erschienen ist. Denn ich habe mich hingesezt und es geschrieben, daher ist es mein Buch. Und damit übernimmt man die ganze Verantwortung für das, was man schreibt. Und auch für die Fehler, die drin sind. Denn in jedem Buch sind Fehler. Da fehlt ein Komma, da ein „t“. Das ist so, denn nichts ist perfekt. Und hier muss man sich verzeihen und die Verantwortung übernehmen.

Ich bin voller Zuversicht und lass mich nicht von Ohnmacht erdrücken. Denn, was passieren kann, wenn man sehr viel Informationen aufnimmt zu den Kriegen, der Kriegspropaganda und den Lügen, ist, dass eine Form von Ohnmacht entstehen kann. Hier rate ich eben, dass man zu seiner eigenen Kraft zurück findet, sieht, was man selber beeinflussen kann, und diese Kraft auch wahrnimmt. Wenn man mit anderen Menschen zusammenkommt, entweder mit Freunden oder auch mit Unbekannten,

dann hat man die Entscheidungskraft, über was man sprechen möchte. Das ist letztendlich unsere eigene Verantwortung. Und hier habe ich schon erlebt, dass manche sagen, dass es ihnen angenehmer wäre zu denken, dass sie keine Macht haben und nichts tun können. Dass sie tatsächlich so viel Macht haben, erscheint vielen plötzlich anstrengend. Denn damit ist man tatsächlich in der Verantwortung. Und das ist die Übung, die man in der Friedensbewegung tun sollte: Sich nie als Opfer fühlen sondern als Täter. Täter nicht im Sinne, dass man einem anderen schadet, sondern Verantwortung übernimmt für sein eigenes Leben, seine Gedanken und Gefühle.

Es ist eine Täuschung zu glauben, wir sind ohnmächtig! Tatsächlich sind wir alle schöpferische Wesen. Jeder hat Einfluss, jeder kann etwas bewirken, und es ist auch eine Freude, das bei sich selbst festzustellen, und Dinge bei Bedarf zu ändern und zu schauen, wie es sich auswirkt. Das mache ich häufig und kann es nur empfehlen. Diese Haltung, dass man Opfer der Umstände ist, wird auch gerne erzählt, um die Menschen schwach zu halten, aber das stimmt nicht! Wir haben einen großen Einfluss! Was Sie morgen essen, ist doch Ihr Entscheid. Die Themen, die Sie ansprechen, ist doch Ihr Entscheid. Welche Information Sie morgen aufnehmen, darauf haben Sie einen riesigen Einfluss. Nutzen Sie ihn!!



Fotograf: Dirk Wächter

Herzlichen Dank an dieser Stelle an Dr. Daniele Ganser für die Veröffentlichung!

Quelle sowie Infos:

<https://www.danieleganser.ch>



Lachen ist die beste Medizin

Als dreifach alleinerziehende Mutter, die von zuhause aus den Zappelino aufgebaut hat, sind mir Herausforderungen alles andere als fremd. Auch wenn es Momente gab, die nicht immer leicht waren, so war ich meist im tiefen Vertrauen, dass nichts zu meinem Schaden sein wird und wir nur die Aufgaben bekommen, die wir bewältigen können. Unterstützt dabei hat mich und meine Familie das Mantra „Ich hab' die Kraft, die alles schafft“. Vor allem meiner ältesten Tochter Paula betete ich es immer wieder vor. Denn Paula erkrankte im Alter von 14 Jahren an einer Gehirnentzündung, die dazu beitrug, dass sie über Jahre an undefinierbaren Schwindelanfällen litt. Es folgten zahlreiche Besuche bei Ärzten, Heilpraktikern und Spezialisten, bis sie schließlich im Alter von 21 eine epileptische Klinik aufsuchte, die sie daraufhin medikamentös einstellte. Die Medikamente trugen allerdings nie dazu bei, dass sie anfallsfrei war. Immer wieder wurde sie mit dem Rettungswagen - einmal sogar mit dem Helikopter - ins Krankenhaus gebracht.

Nachdem Paula in einigen Kliniken stationär behandelt wurde und so gut wie alle Medikamente ausprobiert hatte, wurde eine Gehirnoperation in Betracht gezogen. Da die Anfälle immer häufiger und heftiger wurden, entschied sich Paula im letzten Jahr, eine komplizierte Kopf-OP durchführen zu lassen. Nach glücklicher OP folgte eine Reha. Der Gesundheitszustand von Paula hat sich massiv verbessert, sodass sie seit Sommer 2022 als juristische Sachbearbeiterin in Frankfurt arbeitet. Nebenher engagiert sie sich in einem Verein für junge Epileptiker und berät Menschen mit Epilepsie.

Paula, deine Biografie liest sich ja nahezu wie ein kleines Wunder. Woher nimmst du die Kraft, alles zu schaffen?

Ich schaffte es schnell, meine Krankheit Epilepsie zu akzeptieren und damit umzugehen. Mir war es von Anfang an wichtig, dass mein Umfeld informiert ist und vor allem weiß, wie man mit mir umgehen sollte. Daher teilte ich dies un-
gehemmt mit, wofür sich die anderen



bedanken, und ich mich innerlich nochmal wohler fühlte, anstatt es vor ihnen zu verbergen.

Ich sage mir immer, dass meine Erkrankung lediglich ein Teil von mir ist, sie aber nicht mein Leben bestimmt. Morgens beim Aufstehen dachte ich mir nie „Oh, Gott, hoffentlich passiert mir heute nichts“.

In den eigenen vier Wänden daheim zu sitzen, tat mir nicht gut, daher bin ich immer unter Menschen gegangen. Ich habe mich nie gefragt, was mein Umfeld wohl denkt, wenn ich einen Anfall habe oder man mir die kahlen Stellen nach meinen Gehirnoperationen ansah. Komische Blicke in der Öffentlichkeit konnte ich schnell ignorieren. Ich sagte mir immer, dass ich diese nie wieder sehen würde und falls doch, war es mir egal, was sie denken. Ich sehe mich sehr selten als eine kranke Person und trete eigentlich immer als ein gesunder Mensch in die Öffentlichkeit.

Mein Wille, im Alltag und im Haushalt alles allein zu schaffen, war schon immer da. Ich sage mir seit längerem „Selbst ist die Frau“.

Was mir schon immer gut tut, ist die Natur. Dort kann ich gut abschalten und schaffe es leichter, mich auf das „Hier und Jetzt“ zu konzentrieren. Besonders freue ich mich über die Pflanzen, welche gerade blühen, sowie über manche Tiere, wie z. B. Eichhörnchen und Bergkühe. Ebenfalls liebe ich es, in kleinen Cafés zu sitzen und verschiedene Dinge am Laptop zu erledigen. Diese beiden, einfachen Dinge gönne ich mir regelmäßig als Ausgleich zu meinem Alltag und Zustand.

Durch Gespräche mit Familie, Freunden und Ärzten, ist es mir gelungen, besser mit meinen Sorgen, Frustrationen oder Wut umzugehen. Früher war ich in psychologischer Behandlung, um die Situation mit meiner Erkrankung kompetent zu bearbeiten.

Einen wichtigen Stellenwert in meinem Leben nehmen meine Freunde ein, die mich nicht als kranke Freundin ansehen. Mit ihnen unternehme

ich alles, auf was wir Lust haben. Zudem tut es mir seit langem sehr gut, mich mit Menschen auszutauschen, welche dieselbe Erkrankung haben. Denn diese verbindet uns. Mit ihnen führt man andere Gespräche als mit Menschen, welche davon nicht betroffen sind. Durch das Reden und die Ablenkung konnte ich mich schnell auf andere Dinge konzentrieren und die schwierigen Situationen bzw. Ereignisse waren schnell vergessen.

Mein Lebensmotto ist „Lachen ist die beste Medizin“. Daher versuche ich, auch in schwierigen Situationen, humorvoll zu sein. Selbst über meinen Gesundheitszustand mache ich häufig Witze.

Mein Selbstbewusstsein wird durch Komplimente von Familie, Freunden, Kollegen und Ärzten, immer stärker. Darauf bin ich stolz, was mir wiederum nochmal mehr Kraft gibt. Ich sage mir immer, dass ich durch Herausforderungen willensstärker sowie selbstbewusster werde und ich dadurch die Kraft habe, alles zu schaffen!



Starke Kinder haben's leichter!



Mentale Stärke und Selbstbewusstsein tragen dazu bei, Kinder vor Übergriffen, Mobbing, Ausgrenzung und seelischer oder körperlicher Gewalt zu schützen. Durch selbstbewusstes Auftreten wird die Chance erhöht, erst gar nicht als Opfer ausgesucht zu werden. Der Schwerpunkt bei „Papperlapapp“ besteht aus Rollenspielen und speziellen Übungen, die immer nach dem gleichen Muster ablaufen, so dass die Kinder eine ganz klare Handlungsrichtlinie konditionieren. Die Kinder lernen zwischen ihren „guten und komischen“ Gefühlen zu unterscheiden und gegebenenfalls mit einem klaren „NEIN“ zu reagieren. Abschließend werden in einem Technikeil leichte Befreiungs- und Fluchttechniken beigebracht, die für Vor- und Grundschulkindern ideal umzusetzen sind. Auf Gefühle zu hören, stets den Kopf einzuschalten und entsprechende Vorfälle immer den Eltern mitzuteilen sind wesentliche Bestandteile des Kurses.

Starke und selbstbewusste Kinder, das wünschen sich alle Eltern. Dabei ist jedes Kind anders. Manche sind zurückhaltend und schüchtern, andere hingegen stehen scheinbar schon mitten im Leben. Mit zunehmendem Alter werden Kinder Schritt für Schritt immer selbständiger, so dass der Schulweg alleine zurückgelegt wird und auch der Besuch des Spielkameraden stolz im Alleingang vorgenommen wird. Gerade die Zeit in der Grundschule ist eine sehr prägende und auch aufregende Zeit für unsere Kinder. Sie durchlaufen viele Entwicklungsschritte und beschreiten immer mehr Wege ganz allein. Doch bei aller Freude, um die zunehmende Selbstständigkeit unserer Kinder, ist dieser Abschnitt meist auch mit Unsicherheiten und Sorgen verbunden, geschweige denn, dass wir wirklich wissen, wie unser Kind in Situationen reagiert, bei denen wir nicht anwesend sind. „Um die Kinder auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit zu stärken, bieten wir in unserem Projekt ‚Papperlapapp‘, welches durch das Land Rheinland-Pfalz prämiert wurde, ein Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining für Vor- oder Grundschulern an“, sagt Philip Herbst, Geschäftsführer von lifecenter GmbH & Co. KG.

Durch ein „Hausaufgabenheft“ werden die Stundeninhalte jeweils mit den Eltern nachbesprochen, so dass auch individuelle Absprachen getroffen werden können. Durch die Rollenspiele und das dadurch selbst Erlebte, erhalten die Kinder Kraft und wachsen schnell über sich hinaus. „Wir bekommen von den Familien und Kindern durchweg positives Feedback. Selbst zurückhaltende Kinder ‚wachsen‘ in jeder Stunde und es ist immer wieder erstaunlich, welche Entwicklungen die Kinder in dieser Zeit zurücklegen“, sagt Manuela Schädel, Präventionstrainerin. „Der gesamte Kurs erstreckt sich über sechs Einheiten à 90 Minuten und kann bei uns vor Ort im ‚lifecenter‘, aber auch im Kindergarten, der Schule oder dem ortsansässigen Sportverein durchgeführt werden. Dieses Herzensprojekt haben wir letztes Jahr gestartet, um Kinder mutig und stark zu machen, sodass sie die Kraft bekommen auch schwierige Situationen zu meistern.“

Infos: lifecenter GmbH & Co. KG
Olgastr. 57, Heilbronn
07131/5944800
www.lifecenter-family-events.de

lifecenter®

family-events

Abenteuer, Bewegung, Erlebnis und Spaß

Kindergeburtstage und Outdoor-Events für die ganze Familie



Alle Informationen finden Sie auf
www.lifecenter-family-events.de



Unsere individuellen Pakete für den Kindergeburtstag! Outdoor als Schnitzeljagd als auch Indoor in Form von Bewegungslandschaften. **Austoben ist bei uns garantiert! Informieren Sie sich jetzt bei uns.**

Lifecenter GmbH & Co. KG

Olgastr. 57 · 74072 Heilbronn · Tel.: 07131 594480-0 · kontakt@lifecenter.de



Für deine Potenzialentwicklung

Interview Zappelino Mai 22

<https://www.birgitsinn.de/veroeffentlichung-artikel/>

Birgit Sinn

Heilpraktikerin
Familien- und Paartherapeutin
Trauerbegleitung
Körperarbeit
Workshops und Seminar

Frischaufweg 4
74199 Untergruppenbach
Tel. +49(0)7131 970 652
Mobil 0157 760 739 43
E-Mail: info@birgitsinn.de
www.birgitsinn.de

KINDERGEBURTSTAG

MIT ALLEN SINNEN
LANDWIRTSCHAFT ERLEBEN



- Familienfeiern - in der Festscheune
- Bauernhofnachmittage Ü3
- Krabbelgruppen U3
- Lernen auf dem Bauernhof - für Schulklassen, Kindergärten
- Bauernhofpädagogik
- tiergestütztes Arbeiten - für Entspannung im Alltag

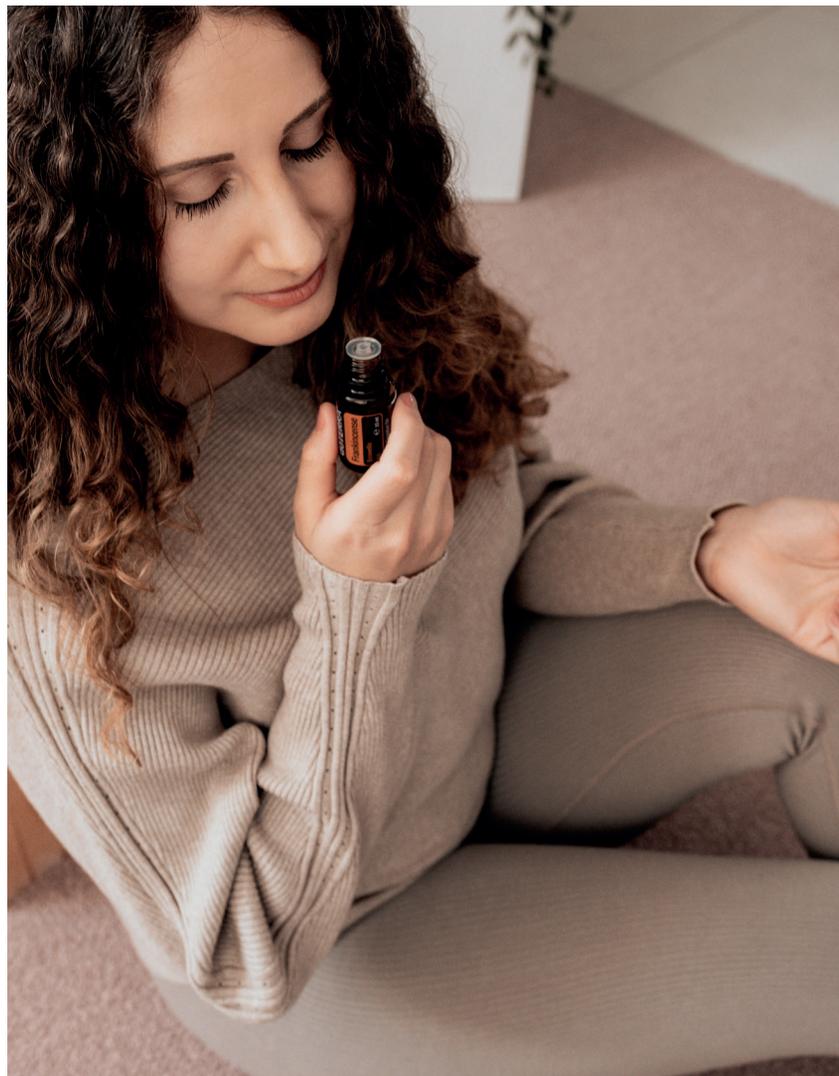
Erlebnisbauernhof Renz | Reisachshof | 74542 Braunsbach
Tel 07906/8775 | www.kigebrenz.de | kigebrenz@web.de



Zurück zur Natur, zurück zu dir!

Immer mehr Menschen - allen voran Familien - fühlen sich vom beruflichen und familiären Alltag überfordert und suchen einen Ausgleich. Wer mehr Gelassenheit, Naturverbundenheit und Achtsamkeit in sein Leben bringen möchte, den unterstützt Jessica Fessler, die als Familienbegleiterin und Aromafachberaterin mit den reinen ätherischen Ölen der Firma doTERRA arbeitet. „Denn diese Öle, in Verbindung mit Ritualen, stellen eine wunderbare Methode dar, wieder in die eigene Kraft zu kommen, indem man sich mit der Kraft der natürlichen Öle und damit mit der Natur verbindet“, weiß die zweifache Mutter, deren Anliegen es ist, ihr Wissen an Familien weiterzugeben. „Ich zeige Familien, wie sie sich und ihre Kinder selbst mit ganz einfachen Mitteln natürlich stärken können. Denn Kinder sind unsere Zukunft. Wie schön wäre es, wenn alle Kinder von klein auf lernen, was sie brauchen und was gut für sie ist. Denn in der Regel verfügen Kinder über eine gute Intuition, die mit zunehmendem Alter leider verloren geht. Daher ist es mir ein Anliegen, das Vertrauen der Kinder in ihre eigene Intuition zu stärken“, so die Brackensteinerin, die sich schon lange für ganzheitliche Gesundheitsthemen interessiert. Nach ihrer Ausbildung im kaufmännischen Bereich legte sie eine weitere Qualifikation als Naturkosmetikerin ab, um einen eigenen Naturkosmetiksalon zu führen.

Durch die Geburt ihres 2. Sohnes, der mit einer Fußfehlstellung zur Welt kam, entdeckte Jessica Fessler die wunderbare Wirkung der reinen doTERRA Öle. „Alternativ zur Operation entschieden wir uns für das regelmäßige Dehnen der Füße unseres Sohnes. Auf der Suche nach natürlichen Alternativen, ist mir dann eines Tages die Ölmischung von doTERRA begegnet. Das war das erste Mal, dass unser Sohn nach dem Dehnen nicht geweint hat. Die Mischung konnte ihm helfen, sich zu entspannen und zu beruhigen“, freut sich Jessica Fessler, die sich seither intensiv mit den doTERRA Ölen befasst. Im April dieses Jahres hat sie in Österreich bei einer intensivmedizinischen Ärztin ihre Ausbildung als Aromafachberaterin abgeschlossen, um im Anschluss ihr fundiertes Wissen



weiterzugeben. Die Aromafachberaterin steht seither in engem Kontakt mit Hebammen, die ebenfalls von der Wirkung der ätherischen Öle überzeugt sind.

Gerade kleine Babys, die häufig Magen-Darmprobleme haben, können Linderung durch das Auftragen von Wild Orange erfahren. „Die römische Kamille empfehle ich, um Neugeborenen das Ankommen zu erleichtern. Dieses mütterliche Öl schenkt Geborenen sehr behutsam. Ein wunderbares Öl, um anzukommen“, weiß Jessica Fessler, die auch bei anderen Themen rund um Babys, Schwangerschaft, Stillzeit und zur Stärkung des Immunsystems unterstützend passende Öle empfehlen kann.

Vor allem die letzten beiden Jahre gingen nicht spurlos an den Familien und Kindern vorbei. Immer mehr Familien wenden sich seither hilfeschend an die Aromafachberaterin, die ebenfalls als Familienbegleiterin arbeitet. „Die Zeit von Homeoffice und Homeschooling hat viele Familien vor echte Zerreißproben gestellt. Es gab keinerlei Rückzugsmöglichkeit und Erwachsene sowie Kinder kamen massiv an ihre Grenzen. Hier empfehle ich, auf einen geregelten Tagesablauf sowie auf gemeinsame Rituale zu setzen. Den Tag mit einem Zitrusöl im Diffusor zu beginnen, sorgt für eine entspannte und stimmungsaufhellende Atmosphäre“, weiß die erfahrene Familienbegleiterin, die erwähnt, dass die reinen Öle über unsere Geruchsorgane in das limbische System gelangen und dort unsere Emotionen und Gefühle unterstützen können. Wirkt Lavendelöl zum Beispiel beruhigend, entspannend und schlaffördernd, so ist das Orangenöl wiederum das Gute-Laune-Öl schlechthin.

„Vor allem das abendliche Einschlafen der Kinder kann durch eine entspannende Fußmassage, in Begleitung mit dem Vorlesen eines Buches, wahre Wunder bewirken“, rät die Brackensteinerin, die sowohl per Zoom als auch vor Ort Familien berät und davon überzeugt ist, dass für sämtliche Bereiche Öle wirkungsvoll eingesetzt werden können.

Infos: Jessica Fessler, Brackenheim
Tel. 0173/ 3863008
Instagram: natuerlichdu



In der Ruhe liegt die Kraft



Klänge sind unser Ursprung. Jede unserer Zellen birgt ihre eigene Schwingung in sich.

Wenn wir uns wieder mit unserer ursprünglichen Schwingung verbinden, unserer eigenen Frequenz lauschen, finden wir zurück in die Ruhe. Hier können wir unsere wahre Stärke und unser Potenzial entdecken. Nicht umsonst heißt es: „In der Ruhe liegt die Kraft“.

Klang- und Sangeschichten

Die von intuitivem Gesang untermalten Klangmeditationen von Beate Meister erschaffen einen Raum für Kinder, in dem sie sich selbst spüren können. Für einen Moment können sie die Welt um sich herum vergessen und vollständig in die Welt der Klänge eintauchen. Fantasiegeschichten regen sie zum Träumen an und führen sie in eine tiefe Entspannung. Bei Körperreisen können sie ihren Körper bewusst wahrnehmen und spüren, wie er nach und nach loslässt. Gedanken können wie Wolken vorbeiziehen, und Ruhe kehrt ein.

Stimmcoaching

Beate Meister begleitet Kinder und Erwachsene dabei, ihren eigenen Ton wiederzufinden und sich über ihre Stimme auszudrücken. Sie lernen, Emotionen über ihre Stimme Raum zu geben und die eigene schöpferische Kraft (wieder) zu entdecken. Die Stimme ist ein wunderbares Werkzeug, um den Körper oder einzelne Bereiche in die Harmonie zu bringen. Durch den gezielten Einsatz von Tönen und Silben können Körpersysteme direkt angesungen werden. Das Singen von Tönen in der Gruppe ist eine sehr kraftvolle Er-

fahrung. Dabei geht es nicht so sehr darum, bestimmte Lieder zu singen, sondern Töne, die im jeweiligen Moment entstehen. Dies ist eine wunderbare Gelegenheit für Kinder (und Erwachsene), sich selbst als schwingendes Element in der Gruppe zu erfahren. Das Tönen fördert die Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber.

Körper-/Klangerbeit

Bei dieser Einzelarbeit bringt Beate Meister den Körper des Klienten mit ihren Händen sanft in Schwingung. Durch das Schwingen finden die Energien in ihren ganz natürlichen Fluss zurück. Blockaden und Emotionen können sich lösen. Dabei singt Beate intuitiv Töne, die das Körpersystem aufnehmen kann, so, wie es gerade stimmig für den Klienten ist. Die feinen Vibrationen können den Körper behutsam an seine ursprüngliche Schwingung erinnern und ihn sanft dorthin zurückführen.

Aktuelle Termine und Infos:
Kinderklang für Kinder bis 6 J.:
Dienstags, 14:30 bis 15:30 Uhr
Kinderklang für Kinder von 6-12 J.:
Freitags, 17:00 bis 18:00 Uhr
Erwachsenenklang: Freitags von
19:00 bis 20:00 Uhr
Heilbronner Str. 50 A in Obersulm
(Weiler)
Heilkraft der Stimme (Tönen in der Gruppe)
Donnerstag, 15.12.22, 19:30 Uhr
Mahana Yoga Center, Weimarstr.
15, 74206 Bad Wimpfen
Anmeldungen :Tel. 07130-4059164
oder info@klangvolle-momente.de
Alle Termine unter
www.klangvolle-momente.de/termine
und im Zappelino-Kalender

Yoga



Eine wertvolle Hilfe, dein komplettes „Ich“ zu leben
Mit der Geburt eines Menschen sind alle Potentiale bereits verankert. Frauen werden bei der Geburt des Kindes ebenso neugeboren – als Mutter. So haben wir als Frau und Mutter die Möglichkeit, bisher unentdeckte Persönlichkeitsaspekte zu entdecken, die wir weiterentwickeln dürfen. Dafür braucht es Bewusstsein.

Wir halten als Mamas den Schlüssel für die Zukunft der nächsten Generation in der Hand. Diese Tür öffnen wir oft ganz unbewusst bereits durch unser einfaches SEIN und unsere Handlungen, die wir täglich vorleben. Yoga kann hier eine Hilfe sein, Innenschau zu halten, das eigene Sein zu reflektieren und als Mensch zu wachsen. Frau wächst bekanntlich mit ihren Aufgaben. Wenn wir es zulassen, können wir unendlich viel von und durch unsere Kinder lernen (auch über uns selbst) und mit den Kindern über uns hinauswachsen. Yoga bedeutet „Verbindung“ – den „Draht“ zu unserem SELBST zu stärken, und das Band zu unseren Kindern bewusst wahrnehmen zu können und zu kräftigen. Die stabile Bindung zwischen Kind und Mutter schafft Vertrauen und bildet die Grundlage für das Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Persönlichkeit des heranwachsenden Kindes. So kann das Menschenkind später den eigenen Platz in der Welt finden und einnehmen. Diese Anbindung hilft uns, in unserer Welt mit unseren angeborenen Fähigkeiten wirksam zu sein.

www.soulmama.yoga

soulmama.yoga

Mama & Baby Yoga
Yoga für Frauen
...und mehr...

www.soulmama.yoga

Waldorfcampus
Heilbronn
Freie Waldorfschule



Jedes Kind ist einzigartig.

Wir sorgen dafür, dass es so bleibt.

www.waldorfcampus-hn.de

Max von Laue-Str. 4, 74081 Heilbronn | Tel. 07131/589510 | E-Mail: post@waldorfcampus-hn.de

Nachhaltig und
naturnah leben
lautet das nächste
Sonderthema

Ihr wollt Euch mit einem
Bericht sowie mit einer
Anzeige beteiligen?
Dann wendet euch an:
Tel. 07063/9336988 oder
info@zappelino.de



Die große Kraft der kleinen Globuli

Die Natur bietet uns alles, um unsere Gesundheit zu erhalten oder wieder zu erlangen. Das nutzt auch die Homöopathie. Pflanzen, Mineralien und tierische Ausgangsstoffe bilden die Grundlage für homöopathische Mittel. Diese werden frei nach James Bond 007 „nicht gerührt, sondern geschüttelt“. Die Substanzen werden in flüssiger Form verdünnt und potenziert, d.h. geschüttelt. Der fertig potenzierte und verdünnte Wirkstoff wird dann auf die weißen Milchzuckerkügelchen aufgesprüht. So sehen zwar alle Globuli gleich aus, nämlich weiß, sind aber sehr unterschiedlich in ihrer Wirkung. Sie werden eingenommen, indem man die Globuli auf der Zunge zergehen lässt. Eine andere Methode der Einnahme ist, sie in Wasser aufzulösen und dann schluckweise einzunehmen. Bei dieser Methode rührt man vor jeder Einnahme um und behält den Schluck ca. 30 Sek. im Mund, bevor man schluckt. So wirkt das Mittel noch effektiver. Hat man das zu den Symptomen passende Mittel, so entfaltet es seine Wirkung sehr schnell und führt zu sanfter und dauerhafter Heilung.

Die homöopathischen Mittel verstärken die Kraft und Wirkung der Ausgangssubstanzen. In Star Wars sagt der berühmte Yoda: „Die Macht ist mit dir!“ In den homöopathischen Mitteln liegt die Macht der gesammelten Erfahrung von über 200 Jahren Homöopathie, die die Kraft der Selbstheilungskräfte unseres Körpers aktiviert. Jeder Mensch hat die Kraft, sich selbst zu heilen, in sich. Manchmal ist diese allerdings so tief verschüttet, dass es einen Anstoß von außen an die Selbstheilungskräfte benötigt, um



diese wieder ans Licht und in Aktion zu bringen. Dann kann Heilung auf allen Ebenen geschehen - auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene. Erkrankungen heilen aus und das Immunsystem geht gestärkt aus der Krankheit heraus. Das kann man bei Kindern sehr oft feststellen. Nach einem durchgemachten Infekt machen sie plötzlich einen riesigen Fortschritt in ihrer Entwicklung, sowohl geistig als auch körperlich. Das ist eine Erfahrung die viele Eltern bestätigen können. Egal ob grippale Infekte, Mittelohrentzündung, Heuschnupfen, Allergien oder Hautprobleme, die Homöopathie kann überall helfen. Auch bei Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten oder wenn Kinder Angst haben, alleine in den Kindergarten oder die Schule zu gehen, entfalten die Globuli eine enorme Kraft, die natürlich auch bei Erwachsenen in vergleichbaren Situationen wirkt.

So helfen die Globuli sowohl den Kindern als auch den Eltern, einen oft anstrengenden Alltag leichter und besser zu bewältigen.

Die Zeit, wenn die Kinder noch klein sind, ist auch für die Eltern anstrengend. Sie tragen plötzlich nicht nur Verantwortung für sich selbst, sondern auch für ein kleines Kind, das komplett auf die Fürsorge der Eltern angewiesen ist. Dazu kommen unruhige und viel zu kurze Nächte und anstrengende Tage. All das schwächt das Immunsystem. „Auch hier können wir die Kraft der Natur nutzen mit Globuli und bei Bedarf Nahrungsergänzung, wie z. B. Cellmin, ein Produkt auf Algenbasis, das Sauerstoff und Mineralstoffe für den Körper bereitstellt“, weiß die Heilpraktikerin Elke Stober aus Großerlach. So kommt Energie in den Körper und die Eltern finden ihre Balance. Sind die Eltern gut in ihrer



Balance, ruhig und ausgeglichen, dann sind auch die Kinder entspannt. Kinder haben sehr feine Antennen für das Befinden und die Emotionen ihrer Eltern. Vor allem in den ersten Jahren ist es eine ganz enge Symbiose. Geht es dem Kind gut, sind die Eltern entspannt, geht es den Eltern gut, ist das Kind entspannt. Jeder hat bestimmt schon die Erfahrung gemacht, dass Kinder häufig abends und in der Nacht und sehr gerne am Wochenende erkranken. Plötzlich haben sie hohes Fieber, Ohrenschmerzen, Halsschmerzen oder Durchfall. „Daher empfehle ich allen eine kleine, homöopathische Hausapotheke. So hat man für den Notfall immer die passenden Globuli und kann schnell reagieren.“

Infos: Naturheilpraxis Elke Stober, 71577 Großerlach, Tel. 07192-93 67 940, www.naturheilpraxis-stober.de www.estober.alpen-vital.com



Naturheilpraxis Stober

Gesundheit im Einklang mit der Natur

Elke Stober
Heilpraktikerin
Sulzbacher Str. 25
71577 Großerlach-Grab
Termine nach Vereinbarung
Tel: 07192/93 67 940

info@naturheilpraxis-stober.de
www.naturheilpraxis-stober.de

Ursachen der Erkrankung und Zusammenhänge zwischen Körper und Seele erkennen

- Klassische Homöopathie
- Homöopathie für Kinder
- intelligente Körperarbeit
- Ohrakupunktur (Raucherentwöhnung, Abnehmen)
- Schröpfmassage
- Naturprodukte
- Ernährungsberatung

Kinder- und Jugendcoaching IPE®

hochwirksam • schnell • nachhaltig

- Lernblockaden gezielt lösen
- Individuelle Stärken fördern
- Familienstress reduzieren
- Erfolge in nur 5 bis 6 Sitzungen



Tel: 06267/1650



Mehr Infos unter: www.dein-system.com

Auch für Erwachsene gibt es interessante ergänzende Angebote!



Kinder- und Jugendcoaching: Stärkt euer Kind!



Unsere Gesellschaft entwickelt sich immer mehr zu einer Leistungsgesellschaft. Und mehr und mehr Kinder und Jugendliche können nicht mehr richtig Schritt halten. Viele Familien haben große Herausforderungen zu bewältigen. Vor allem die Kinder leiden!

Leistungsdruck, Noten, Erwartungen, Druck, Stress, Lernprobleme – und so vieles mehr! Oft wissen Eltern und Kinder nicht, wie es weitergehen kann. Nicht immer ist Nachhilfe der richtige Ansatz, denn viele Lernprobleme haben andere Ursachen – oft stecken Blockaden dahinter, die durch eine Nachhilfe nicht gelöst werden können.

Um solche Blockaden zu lösen und die Kinder und Jugendlichen bestmöglich in ihren Potenzialen zu stärken, wurde das IPE®-Coaching entwickelt.

IPE® steht für Integrative Potenzial-Entfaltung und geht zurück auf Daniel Paasch. Sein Anliegen ist es, das Leben von Kindern und Jugendlichen in nur wenigen Sitzungen nachhaltig positiv zu verändern.

In einem überschaubaren Zeitraum erlernen Kinder und Jugendliche Methoden, die sie lebenslang einsetzen können. Das Coaching nimmt dazu Bezug auf die Lebensrealität der Kin-

der und Jugendlichen. Geprüfte und zertifizierte Kinder- und Jugendcoaches unterstützen Kinder individuell und blicken objektiv auf die jeweilige Problemstellung.

„Ein IPE® Einzel-Coaching ist so angelegt, dass schon nach 5 - 6 Sitzungen nachhaltige Veränderungen erreicht werden, die dann dauerhaft wirken“, berichtet Anja Galm, die als Kinder- und Jugendcoach tätig ist. Jedes Kind ist einmalig und sollte seine Individualität auch leben.

Genau das ist die Basis für mentale Stärke und Ausgeglichenheit und somit die Voraussetzung für ein erfülltes Leben. Gerade für Kinder und Jugendliche in der heutigen Zeit ist es wichtig, frühzeitig Möglichkeiten zu kennen, wie sie den Anforderungen und Herausforderungen des Lebens bestens vorbereitet entgegenzutreten können.

Das kurzzeitige Coaching bringt einen dauerhaften und langfristigen Nutzen – so werden z.B. die Hausaufgaben entspannter erledigt, Lernblockaden werden gelöst, wodurch das Lernen leichter fällt, Stressfaktoren werden ausfindig gemacht und dauerhaft gelöst, die Konzentration wird nachhaltig gefördert, Ressourcen und Fähigkeiten werden aktiviert, das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten wird gestärkt ...

Noch eine wirkungsvolle Methode sind Phantasie-reisen. Bei den IMAL-Phantasie-reisen werden die Klienten in den idealen Ruhezustand – dem sogenannten Alphazustand des Gehirns – geführt. Durch eine spezielle Verzahnung mehrerer Geschichten und Techniken werden die Kreativität und das automatisierte Verhalten positiv gefördert. Dadurch können Kinder und Jugendliche z.B. bei Klassenarbeiten einfach von alleine ruhiger bleiben, können schneller und effizienter lernen und das Gelernte dann auch besser abrufen, ohne sich bewusst anstrengen zu müssen. Diese Methoden werden durch weitere Techniken ergänzt.

„Coaching geht davon aus, dass alle Fähigkeiten und Voraussetzungen, die zur Lösung einer Problemlage erforderlich sind, bereits vollständig im Menschen selbst vorhanden sind. Diese Individualität wird in einem Coaching gezielt herausgearbeitet. Es werden dabei die damit verbundenen Möglichkeiten zur Problembewältigung herangezogen. Es wird keine vorgefertigte Lösung präsentiert, die Lösung wird gemeinsam mit dem Klienten ganz individuell erarbeitet. Als geprüfter und zertifizierter Kinder- und Jugendcoach unterstütze ich jedes Kind individuell in seiner jeweils eigenen Lebensrealität und blicke von außen auf die Problemstellung. Bei allen Herausforderungen suchen wir den Weg in die eigenen Ressourcen und Stärken“, fasst Anja Galm das Coaching zusammen.

Neben dem Einzelcoaching gibt es auch noch das IPE®-Potentialtraining, das schwerpunktmäßig der Erkennung der eigenen Stärken und Fähigkeiten dient und das Selbstbewusstsein sowie das Miteinander der Kinder und Jugendlichen stärkt. Das Potentialtraining wird in Gruppen durchgeführt. Die Kinder können abseits vom Schulalltag Wachstumsmöglichkeiten für alle Lebenslagen erhalten. „Mit einem IPE®-Coaching stärkt ihr euer Kind!“, weiß Anja Galm, die als Kinder- und Jugendcoach in Fahrenbach-Trienz arbeitet und auch Kooperationspartnerin des Landes Baden-Württemberg beim Förderprogramm „Lernen mit Rückenwind“ ist. Infos: Anja Galm, Rainstr. 10 74864 Fahrenbach-Trienz Tel. : 0 62 67 / 16 50 E-Mail: info@dein-system.com Internet: https://dein-system.com.

Im Wesentlichen besteht ein Coaching nach der Integrativen Potenzialentfaltung IPE® aus zwei Komponenten, die ineinandergreifen:

Zuerst dem Auflösen bestehender Blockaden, indem die zugehörigen emotionalen Belastungen decodiert und gezielt abgebaut werden. Der zweite wichtige Teil fokussiert sich dann auf die Stärken des Kindes, damit es diese für seinen weiteren Weg nutzen und ausbauen kann.

Hier beschreibt Anja Galm einige der eingesetzten Methoden.

„Eine wichtige Technik ist IERT: Integrated Eye Reprocessing Technique. Hier werden Blockaden direkt im limbischen System gelöst. Es hilft nicht allein, über Probleme zu reden. Wir lösen die emotionalen belasteten Verbindungen dort, wo sie entstehen. Dann ist z.B. das Schulfach nicht mehr emotional belastet und es kann freier gelernt werden.

Eine weitere Methode ist EFT: Die Emotional Freedom Technique. Durch leichtes Klopfen von bestimmten Meridianpunkten werden blockierte Körperenergien wieder neu freigesetzt. Durch die Arbeit mit EFT sind die Kinder dann wieder voller Energie im Kopf und wesentlich blockadenfreier – und so lässt es sich leichter lernen.“



BIRGIT BRAUN

Qualitätsmanagement & Menschlichkeit

Eine Zertifizierung bietet:

- Gewinnsteigerung durch Minimierung von Fehlzeiten
- Zugänge in neue Märkte
- Sicherheit und Transparenz im Tagesgeschäft
- Leitfaden für neue Mitarbeitende

Ihr Benefit darüber hinaus:

- Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit
- Streitpotential wird erheblich minimiert (z. B. Ideenklau)
- Erhöhte Zielumsetzung
- Eigene Potentiale im Job integrieren

Leben ist mehr als nur zu funktionieren & lückenlose Dokumentation erleichtert das Leben!
 Dynamik wirken lassen und nachhaltig umsetzen!
 Sprechen wir darüber!



Kontaktieren Sie mich jetzt –
www.birgit-braun.eu

Ziele, Wünsche, Träume erreichen mit dem Vision Board – eine neue Art der Mindset Arbeit –

Verbinde dich immer wieder mit deiner Vision, denn so wirst du in deiner inneren Welt zu dem, was du in deiner äußeren Welt erschaffen möchtest.

Was ist ein Vision Board?

Ein Vision Board ist eine magische und kraftvolle Möglichkeit, in Form einer Collage, deine privaten und beruflichen Ziele, Wünsche, Sehnsüchte und Lebensvisionen mit Bildern, Sprüchen sowie Zitaten zu visualisieren und manifestieren. Es gibt dir Klarheit, den Fokus und die Orientierung, deine Visionen und Ziele zu erreichen. Deine Ziele, Wünsche und Lebensvisionen verankern sich durch das ständige Visualisieren stärker in deinem Unterbewusstsein und nehmen somit nach und nach positiven Einfluss auf dein Denken und Handeln.

Wie funktioniert ein Vision Board?

Jedes Mal, wenn du auf deine Vision Board Collage schaut, wirst du daran erinnert und sie motiviert dich wieder auf deine Ziele, Wünsche, Sehnsüchte und Lebensvisionen zu fokussieren. Es erinnert dich daran, wo deine Prioritäten liegen, was deine Ziele sind, was wirklich wichtig für dich ist. Seine volle Wirkung entfaltet ein Vision Board, wenn du es so aufhängst, dass du es mehrmals täglich ansiehst. So sorgst du dafür, dass du ganz unbewusst in kleinen täglichen Entscheidungen und Handlungen auf die Realisierung hinarbeitest. Somit kann dein Vision Board im turbulenten Alltag eine Entscheidungshilfe sein, wenn mal wieder alles „drunter und drüber“ geht und viele Themen gleichzeitig anfallen. Vision Boards sind also perfekt geeignet, persönliche und berufliche Pläne, Träume sowie mentale Einstellungen als Collagen festzuhalten, um das Wesentliche stets vor Augen zu haben. Auf Dauer erlangt man somit ein höheres Maß an Zufriedenheit sowie eine bessere Balance in seinem Leben, denn wer seine Wünsche und Träume immer im Blick hat, behält den Überblick und kann sich besser auf die Zielerreichung fokussieren.

Was kommt alles auf ein Vision Board?

Wenn du dir erstmals Gedanken machst und Ziele ordnest, sammelst du Ideen. Mögliche Fragen und Über-

legungen, welche du dir stellen kannst, könnten z.B. sein:

- Welche persönlichen Ziele habe ich?
- Welche beruflichen Ziele habe ich?
- Welche Fähigkeiten möchte ich noch erlernen?
- Was möchte ich bis zu einem bestimmten Datum, z.B. in einem, drei, fünf, zehn Jahren oder an meinem 40sten Lebensjahr erreicht haben?
- Welche Länder und Städte möchte ich noch bereisen?

Betrachte dabei deinen Beruf, Berufung & Karriere, dein Privatleben, Familienleben, dein persönliches Wachstum, Liebesbeziehungen & Freundschaften, deine Gesundheit, Hobbies, Freizeit & Erholung, Spiritualität, dein soziales Umfeld und alle anderen Bereiche, welche in deinem Leben eine wichtige Rolle für dich spielen.

Diese gilt es dann im nächsten Schritt zu strukturieren und entsprechend zu visualisieren. Damit du hier effizient arbeitest, kannst du dich an der bewährten SMART-Methode orientieren. Das Akronym bedeutet aufgeschlüsselt:

- Spezifisch: Beschreibe deine Ziele so präzise wie möglich.
- Messbar: Nimm messbare Fakten, um die Erreichung deiner Ziele abbilden zu können.
- Attraktiv: Formuliere und plane deine Visionen so, dass du sie auch wirklich von ganzem Herzen umsetzen möchtest.
- Realistisch: Träume, jedoch bleibe in einem anspruchsvollen, realistischen Rahmen.
- Termingerech: Plane die Erreichung deiner Ziele zu fixen Terminen ein. Dein Ziel könnte lauten: „Bis Ende des Jahres möchte ich XY erreicht haben.“

Hierzu pinne an dein Vision Board Bilder, Zitate und Sprüche, die deine Ziele, Wünsche, Sehnsüchte und Lebensvisionen sowie der Art und Weise entsprechen, wie du dich in den nächsten Abschnitten deines Leben fühlen möchtest.

Wenn sich deine Ziele ändern, habe keine Angst davor, deine Ziele anzupassen und dein Vision Board zu verändern. Du bist lebendig und dein Vision Board darf es ebenfalls sein. Entferne einzelne Elemente, füge neue Dinge hinzu – oder fange sogar ganz von vorn an, wenn dir danach ist.

Tip: Sei offen für andere Varianten

dessen, was du erreichen willst! Manchmal übersehen wir die Tatsache, dass wir etwas Großartiges erreicht haben, bloß weil es nicht so aussieht, wie wir es uns vorgestellt haben. Verliebe dich in den Prozess des Wachstums und nicht in das Endergebnis.

So erstellt und gestaltet man ein Vision Board?

Du kannst dein Vision Board analog oder digital gestalten. Bei der Gestaltung und Umsetzung deines Vision Boards sind dir keine Grenzen gesetzt. Nun ist Kreativität gefragt und du beginnst deine Ziele, Wünsche, Sehnsüchte und Lebensvisionen in Formen von Bildern, Zitaten, Fotos usw. zu sammeln. Hier kannst du alles verwenden, was deine Visionen widerspiegelt.

Analoges Vision Board: Ziel ist es nun, alles was du gesammelt hast als Collage auf einem Untergrund anzuordnen, der dir gefällt. Hierzu kannst du z.B. ein Holzbrett, eine Pinnwand, einen Bilderrahmen, ein Plakat etc. verwenden.

Die einzelnen Lebensbereiche helfen dir dabei, dein Vision Board zu strukturieren. Platziere dein fertiges Vision Board so, dass du es jeden Tag siehst. Digitales Vision Board: Hier ordnest du alles wie bei einer Bilder-Collage nach den Lebensbereichen an. Sieh, wie es für dich stimmig ist. Diese Variante eignet sich sehr gut als Bildschirm- oder Handyhintergrund. Egal ob analog oder digital, nun hast du deine Ziele, Wünsche, Sehnsüchte und Lebensvisionen jeden Tag vor Augen und sie können sich mehr und mehr in deinem Unterbewusstsein verankern. Du wirst feststellen, es werden magische Dinge passieren. Du kannst dich jedes Mal beim Vorbeigehen in Gedanken dafür bedanken, dass deine Visionen und Träume für dich in Erfüllung gehen.

„Ich wünsche dir nun ganz viel Spaß beim Gestalten deines Vision Boards! Traum frei, schalte deinen inneren Kritiker bewusst ab. Denke daran: Du hast die Kraft, die alles schafft“, weiß die Ergotherapeutin Nadine Doebelin.

Infos:
 Deine Ergopraxis Doebelin
 Keltergasse 3, Heilbronn-Biberach
 Tel. 07066 9689830

Helfen – Für die Ewigkeit
 Ihr Vermächtnis für kleine Helden

SLK-Kliniken

Große Hilfe für kleine Helden
www.grosse-hilfe.de

Spendenkonto:
 Kassenpostfach Heilbronn
 IBAN: DE84 8005 0000 0000 0074 43
 VR Bank Heilbronn Schönbach Halb eG
 IBAN: DE57 6229 0110 0390 3900 03

Kontaktdaten:
 Stiftung Große Hilfe für kleine Helden
 c/o Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
 SLK-Kliniken Heilbronn GmbH
 Am Gesundbrunnen 20-26
 74078 Heilbronn
 Telefon: 07131 49 11 250
www.grosse-hilfe.de • info@grosse-hilfe.de



Der Weg zum entspannten Unternehmen Ein Interview mit Gerald Hüther

Birgit Braun im Gespräch mit Neurobiologe und Hirnforscher Gerald Hüther, Vorstand und Initiator der Akademie für Potentialentfaltung. Die zertifizierte Auditorin ist seit 2019 im Aufsichtsrat der Akademie für Potentialentfaltung.

Birgit Braun: Lieber Gerald Hüther, als zertifizierte Auditorin mit über 31 Jahre Erfahrung im Qualitätsmanagement lautet mein Motto: „Ich verbinde Qualitätsmanagement mit Menschlichkeit“. Dabei lege ich besonderen Wert darauf, dass man Menschen zuhört, dass man nachfragt, was passt und was nicht. Ist die Sinnfrage geklärt in Bezug auf Qualitätsmanagement? Welche Idee haben sie und werden diese in ihren Sinne verwirklicht? Denn Menschen sind Individuen, die wachsen und gehört werden wollen.

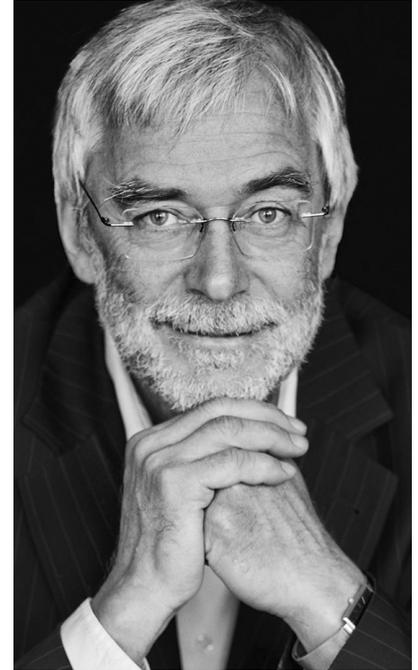
Gerald Hüther: Das ist genau das, was sich aus der Hirnforschung ableiten lässt und was in der Vergangenheit übersehen wurde und uns auch nicht wichtig war. Und vielleicht hätte unsere alte Gesellschaft gar nicht funktioniert, wenn wir das bereits vor Jahren so gemacht hätten. Wir kommen ja ursprünglich aus einer Gesellschaft, in der Einer gesagt hat, wo's langgeht und alle anderen mussten dem folgen. Dieses Prinzip hat sich nicht mehr bewährt, da die Welt so kompliziert geworden ist, dass ein Einzelner im Unternehmen gar nicht mehr umfassend wissen kann, was zu tun ist und auf was geachtet werden muss. Deshalb ist es sinnvoll, dass verschiedene Spezialisten ihre Expertisen und Kompetenzen zusammenwerfen, um gemeinsam ein Ergebnis zu erzielen. Und das ist immer mehr als das, was sich ein einzelner Chef ausdenken kann. Und wenn ich dieses Zusammenarbeiten mit Mitarbeitenden umsetzen möchte, kann ich sie nicht wie früher behandeln. Ich muss mir als Chef klar machen, dass ich vom hohen Ross runterkomme, um mit den Mitarbeitenden gemeinsam Lösungen zu suchen. Dazu gehört, dass ich als Chef gegenüber meinen Mitarbeitenden meine Fehlerhaftigkeit und meine Verletzlichkeit zugebe und dann öffnen sich die Mitarbeitenden. D.h., wenn ich mich als Führungskraft als Subjekt zeige, oder umgangssprachlich: die Hosen runterlassen - dann beobachtet man



Foto: Johann Schrauf

ein wunderbares Phänomen. Wenn einer bereit ist, sich zu zeigen, ist der andere auch bereit, sich zu zeigen. Und dann findet Begegnung zwischen beiden statt. Jetzt stellt sich natürlich die Frage: Kann ich als Führungskraft von meinem Mitarbeitenden die Stärke erwarten, sich zu zeigen? Und das, wenn ich ihm früher vielleicht die ganze Zeit Angst gemacht habe? Daher ist es erforderlich, als Führungskraft, die in der stärkeren Position ist, diesen Prozess zu initiieren, indem ich auf die Mitarbeitenden zugehe und sie nicht mehr fertig mache. Viele Führungskräfte können sich das überhaupt nicht vorstellen, daher sollte man sich von der Vorstellung verabschieden, dass man ein Manager ist. Es geht darum, Bedingungen zu schaffen, dass sich das, was man sich wünscht, ereignen kann. Man ist dann ein Ermöglicher. Der Begriff „Management“ entstammt der alten Zeit. Denn eigentlich sind Führungskräfte der heutigen Zeit Ermöglicher. Sie helfen ihren Mitarbeitenden in die eigene Kraft. Die schönste Aufgabe einer modernen Führungskraft besteht darin, seine Mitarbeitenden dahingehend zu stärken, alleine Verantwortung

zu übernehmen, sodass sich die Führungskraft selbst abschafft! Manche erschrecken, wenn sie das hören, weil sie befürchten, dass sie nicht mehr gebraucht werden. Das ist aber nicht so! Man braucht diese Führungskräfte nicht als Eselstreiber, die mit der Möhre und der Peitsche ihre Mitarbeiter irgendwo hinjagen. Wenn mit Mitarbeitenden kokreative Gemeinschaften gebildet werden, die selbstverantwortlich ihre Arbeit und Aufgaben übernehmen, hat diese Führungskraft endlich Raum und Zeit, um das zu übernehmen, was einer Führungskraft entspricht. Sie hat einen anderen Blickwinkel und damit mehr Weitsicht, sie schaut mehr von oben auf die ganzen Abläufe. Sie kann gezielt Themen wie Kollegenwünsche, Entwicklungen am Markt berücksichtigen und damit das Unternehmen besser auf Veränderungsprozesse, die sich aktuell überall abzeichnen, einstellen. Das ist die Aufgabe einer Führungskraft: Vorausschauend erkennen, worauf es ankommt. Und nicht die Mitarbeitenden irgendwo hinzujagen, wo kurzfristig ein Erfolg gemacht werden kann. Hat früher die Führungskraft festgelegt, in welche Richtung es in einer



Gemeinschaft geht, was hierarchisch autoritären Ordnungsprinzipien entsprach, so ist unsere Welt mittlerweile so komplex, dass das so nicht mehr funktioniert. Du kannst die Führung in einer Gemeinschaft nur dann abschaffen, wenn in den Köpfen der Menschen etwas verankert ist, was sie führt. Und das ist das gemeinsame Anliegen. Wenn sie wissen, wofür sie das machen, was sie machen, und zwar, weil es ihnen allen am Herzen liegt, sie aber nur gemeinsam hinkriegen, dann brauchen sie keine Führungskraft, sondern haben diese Führung über ihr gemeinsames Anliegen. Und das ist das, was wir als Sinn bezeichnen.

Der Begriff Qualitätsmanagement stammt noch aus dem vorherigen Jahrhundert. Ich begrüße, dass du ihn in die neue Zeit mitnimmst und es mit Menschlichkeit verbindest! D.h., dass du aufhörst, zu managen, denn das ist eigentlich unmenschlich. Menschlich ist es, einander zu begegnen und füreinander Bedingungen zu schaffen, wo wir uns entfalten können.

Ein Manager will immer etwas erfolgreich zu Ende bringen. Ein Ermöglicher schafft Bedingungen, unter denen das, was er sich wünscht, im Idealfall gelingt!

Infos:
Birgit Braun, Qualitätsmanagement & Menschlichkeit, Kocherstr. 36, Öhringen, Tel. 079 48 / 941 84 4, Mobil: +49 (0) 15 73 / 170 47 90 birgit-braun.eu



Kombireihe „thea & kiki“ vereint tolle Geschichten für Kinder Programm im Scala-Kino und der Mediathek läuft bis Mai 2023

ab 1.
dez

Viele tolle Geschichten für Kinder auf der Kinoleinwand und der Bühne vereint die Veranstaltungsreihe „thea & kiki“ im Rahmen des städtischen Kulturprogramms „Neckarsulm – hier spielt die Musik“. Die beliebte Reihe kombiniert besonders wertvolle Kinderfilme im Scala-Kino mit Theatervorstellungen für Kinder, die in der neuen Spielzeit in der Mediathek Neckarsulm stattfinden. Das aktuelle Programm läuft noch bis zum 3. Mai 2023 und hält viele Überraschungen bereit. So gibt es zum Beispiel ein Wiedersehen mit Pettersson und Findus, den Heinzelmännchen und dem kleinen Hasen Karlchen. Außerdem feiern der Kinderbuchklassiker „Lauras Stern“ und der kleine Sioux-Junge Yakari ihre Leinwandpremiere. Perfektes Wohlfühl-Kino verspricht die erste Realverfilmung des Kinderbuchklassikers „Lauras Stern“ am 4. Dezember. Die kleine Laura beobachtet eines Abends, wie ein Stern vom Himmel fällt. Nachdem sie den kleinen Stern gefunden und verarztet hat, werden die beiden zu Freunden und erleben gemeinsam viele Abenteuer. Die Vorfreude auf das Weihnachtsfest weckt der Zeichentrickfilm „Morgen, Findus, wird's was geben“ am 18. Dezember. Der alte, etwas schrullige Pettersson verspricht seinem Kater Findus, dass der Weihnachtsmann am Heiligabend kommen und Findus seine Geschenke bringen wird. Um sein Versprechen zu halten, baut Pettersson für Findus eine Weihnachtsmann-Maschine.



In dem Animationsfilm „Die Heinzels“ erleben die kleinen Zuschauer die Rückkehr der Heinzelmännchen am 8. Januar 2023. Das Heinzelmädchen Helvi hat genug vom Leben im Untergrund und möchte die Welt kennenlernen. Mit den Heinzeljungen Butz und Kipp trifft sie auf den Bäcker Theo, der dringend Hilfe braucht, um sein Geschäft zu retten. Der aus dem Fernsehen und dem Comic bekannte Sioux-Junge Yakari ist am 5. Februar in „Yakari – der Kinofilm“ zum ersten Mal auf der Leinwand zu sehen. Yakari möchte endlich einmal auf dem Wildpferd „Kleiner Donner“ reiten. Als er die Gabe erhält, mit Tieren zu sprechen, beginnt für Yakari nicht ganz freiwillig ein großes Abenteuer. „Das große Geburtstagsabenteuer“ erlebt der kleine Hase Karlchen am 5. März. Das Picknick zu seinem fünften Geburtstag muss leider ver-

schohen werden. Daher macht sich Karlchen auf den Weg zu seiner Oma Nickel. Unterwegs biegt der kleine Hase aber falsch ab und landet im Wald.

In „Busters Welt“ können die Kinder am 2. April eintauchen. Der elfjährige Buster will unbedingt „Meistermagier“ werden und übt täglich für einen Auftritt bei einem Talentwettbewerb. Unterstützt wird er dabei von dem pflegebedürftigen Rentner Herrn Larsen, der früher Zirkusartist war und viele Zaubertricks kennt. Alle Filmvorführungen der Reihe „thea & kiki“ beginnen jeweils sonntags um 15 Uhr im Scala-Kino. Der Eintritt kostet fünf Euro. Karten gibt es im Vorverkauf oder unter www.kinostar.com.

Vorhang auf für die Weihnachtsbäckerei und den Grüffelo
Das Theaterprogramm startet am 1.

Dezember mit dem märchenhaften Stück „Die Weihnachtsbäckerei“. Tom Teuer spielt den Plätzchen-Notrufbäcker Alfons Zuckerwatte, der in der Vorweihnachtszeit alle Hände voll zu tun hat.

Die spannende Frage „Warum ist die Banane krumm“ stellt das Liedertheater Altmann am 28. Februar 2023. In dem fröhlichen Lieder-Mitmach-Programm treffen Christof und Vladi Altmann auf verliebte Löwen, dressierte Frösche und den grünen Drachen Fridolin.

„Der Grüffelo“ tritt am 29. März in der Mediathek auf. Das marotte-Figurentheater inszeniert das Theaterstück nach dem gleichnamigen Bilderbuch von Julia Donaldson und Axel Scheffler. Die kleine Maus droht jedem, der sie fressen will, mit dem schrecklichen Grüffelo. Aber gibt es dieses Wesen wirklich? Das Umweltmärchen „Die Bienenkönigin“ steht am 3. Mai auf dem Spielplan. Das Theater TamBambura bringt das Originalmärchen der Brüder Grimm, um drei Königssöhne mit Trommel, Sopransaxofon und Melodica, auf die Bühne.

Die Theatervorstellungen in der Mediathek sind nur für Kinder ab vier Jahren geeignet. Beginn ist jeweils um 16.30 Uhr. Karten zum Preis von fünf Euro können bei der Mediathek unter der Rufnummer 07132/35-270 bestellt werden. Eintrittskarten für die Vorstellungen im kommenden Jahr sind vom 17. Januar 2023 an erhältlich.

Infos: www.hierspieltliedmusik.info.

Der kleine Rabe Socke feiert Weihnachten

10.
dez

Vor Nikolaus stellt man seine Schuhe vor die Tür. Der kleine Rabe Socke ist verzweifelt, er hat doch gar keine Schuhe! Seine Freunde wollen ihm helfen und ihm welche leihen. Am Abend fliegt der kleine Rabe Socke nun seine Runde und sieht überall leere Schuhe vor den Türen stehen. „Prima, dass alle an mich gedacht haben“, denkt er, sammelt sie ein, stellt sie vor seine Tür, leert früh morgens die Nikolaus-Füllung begeistert aus und bringt sie sofort zurück. Was da wohl die Freunde sagen?

Theaterstück für Kinder ab 3 Jahren.
Sa, 10. Dezember, 17.00 Uhr,
Kultura Öhringen,
Tel. 07941/68-4100.
www.kultura-oehringen.de

Oberuferer Weihnachtsspiele

19.
dez

Die Oberuferer Weihnachtsspiele gehören zur Tradition der Freien Waldorfschule Heilbronn und werden jedes Jahr vor den Weihnachtsferien aufgeführt. Oberufer war ein Dorf auf der Donauinsel Schütt in der Nähe von Preburg (Bratislava). Die Spiele wurden Mitte des 19. Jahrhunderts wiederentdeckt und in donauschwäbischen Dialekt aufgeführt. Die Spiele sind als Geschenk an die Schulgemeinschaft und an alle Menschen gedacht, die sich von der besonderen Atmosphäre dieser Spiele in eine weihnachtliche Stimmung versetzen lassen wollen. Der Eintritt ist frei.

Mo, 19. Dezember, 19.00 Uhr,
Waldorfschule Heilbronn,
Festsaal, Einlass: 18.30 Uhr



Miras Sternenreise in der experimenta Heilbronn

ende dez



Kleine Wunder und zauberhafte Überraschungen gibt es am 22. und 23. Dezember sowie vom 27. bis 29. Dezember 2022, jeweils um 14:00 Uhr, bei „Miras Sternenreise“ zu erleben. In dem Theaterstück für Kinder ab fünf Jahren landet ein Raumschiff vom Planeten Aldo auf der Bühne im Science Dome. An Bord ist Mira – dargestellt von der

bekannten Zauberkünstlerin Roxanne –, die ihren kleinen Bruder Muri sucht. Auf ihrer Reise erfahren Mira und das Publikum, was Freundschaft bedeutet und welche Berge sie versetzen kann.

Do, 22. + Fr, 23. + Di, 27. + Mi, 28. + Do, 29.12., 14.00 Uhr, experimenta Heilbronn

Dschungelbuch - das Musical

7.+ 12. jan



Turbulente Dschungel-Action über Freundschaften, die Grenzen überwinden: Im energiegeladenen Musical „Dschungelbuch“ erwacht der Urwald zum Leben. Mogli und seine tierischen Freunde nehmen Klein und Groß mit auf eine abenteuerliche Reise. Eigens komponierte Musicalhits, viel Spannung und Humor sorgen für ein unterhaltsames Live-Erlebnis für die ganze Familie!

Sa, 7. Januar 2023, 15.00 Uhr, Dr.-Sieber-Halle Sinsheim
Do, 12. Januar 2023, 16.00 Uhr, Kultura Öhringen.

Der Meister Eder und sein Pumuckl

19. jan

In der Werkstatt von Schreinermeister Eder geht es nicht mit rechten Dingen zu. Der Schreinermeister glaubt schon, er hätte Mäuse in der Werkstatt. Dann hört er ein leises Piepsen. Er wirft ein Holzsech durch die Werkstatt und trifft den Leimtopf. Und plötzlich wird, wie von Zauberhand, ein kleiner Kobold sichtbar, der am Leim festklebt. Das „Ko-

bold-gesetz“ will es so, dass der Pumuckl beim Meister Eder bleiben muss, dessen Leben von nun an komplett auf den Kopf gestellt wird. Produktion der WLB, Geschichte mit Puppenspiel für Kinder ab 6 Jahre.
Do, 19. Januar 2023, 15.00 Uhr, Kultura Öhringen.
www.kultura-oehringen.de

Theater und Kino für Kinder Saison 2022/23



Kinderfilme im Scala-Kino

- So., 04.12. Lauras Stern
- So., 18.12. Morgen, Findus, wird's was geben
- So., 08.01. Die Heinzels – Rückkehr der Heinzelmännchen
- So., 05.02. Yakari – der Kinofilm
- So., 05.03. Karlchen – Das große Geburtstagsabenteuer
- So., 02.04. Busters Welt

Kindertheater in der Mediathek

- Do., 01.12. Die Weihnachtsbäckerei – ausverkauft –
- Di., 28.02. Warum ist die Banane krumm?
- Mi., 29.03. Der Grüffelo
- Mi., 03.05. Die Bienenkönigin



Ausführliche Infos unter www.hierspieldiemusik.info



Gerhards Marionettentheater Schwäbisch Hall



spielt im Dezember 2022 und Januar 2023
Hänsel & Gretel von den Gebrüder Grimm
www.gerhards-marionettentheater.de

Deine ERGOPRAXIS Nadine Doebelin

- Ergotherapie
- Spieltherapie
- Benaudira Hörtraining
- Tiergestützte Therapie mit Hund und Pferd



Hornstraße 27
74206 Bad Wimpfen

Tel. **07063-266033**
www.deine-ergopraxis.de

Hausbesuche · Alle Kassen · Termine nach Vereinbarung



Lichtensterner
Weihnachtsmarkt

Fr. 02.12.22 | 16:30-21 Uhr
Sa. 03.12.22 | 14:30-20 Uhr

MUSIK
in der
Klosterkirche

Freitag 02.12.2022
17 bis 21 Uhr
Programm Musikbühne

Samstag 03.12.2022
15:30 Uhr bis 19:30 Uhr
Musik von Groß und Klein



DEIN KARRIERESTART BEIM ASB

Wir bieten ab sofort Stellen im
FSJ, BFD & SOZIALEN PRAKTIKUM
für die Bereiche: Kindergarten- und Schulbegleitungen, Behindertenhilfe, Fahrdienst, Ausbildung Erste Hilfe Kurse, Krankentransport, Rettungsdienst, ambulante und stationäre Pflege.

Wir suchen Auszubildende zum
PFLEGEFACHMANN (m/w/d)
Ausbildungsdauer:
Hauptschulabschluss 3-4 Jahre
Mittlerer Bildungsabschluss, Hochschulreife 3 Jahre

Infotel. 07131/97 39 109

Wir helfen hier und jetzt

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund
Baden-Württemberg e.V.
Region Heilbronn-Franken

bewerbung@asb-heilbronn.de · www.asb-heilbronn.de
Besuchen Sie uns auf Facebook & Instagram: ASB Heilbronn-Franken

Lichtensterner Weihnachtsmarkt
Der etwas andere Weihnachtsmarkt

2.+3. dez



Der Weihnachtsmarkt der Evangelischen Stiftung Lichtenstern ist kein Weihnachtsmarkt wie jeder andere. Die ehemalige Klosteranlage schafft eine wunderbar besinnliche Atmosphäre jenseits von Kommerz und Trubel und die kleine Klosterkirche mit ihrer stimmungsvollen Akustik und Größe ist der ideale Ort für Konzerte. Wie immer mit ganz viel Herz, toller Holzkunst, leckerem Weihnachtsgebäck, Anfeuerholz, Glühwein und Gaumenfreuden von Waffeln & Kuchen über Crêpes zu türkischen Spezialitäten.

Saxophonklänge, sowie jede Menge mehrstimmiger Gesang. Alles ist dabei: Rock, Pop, Soul, Country und natürlich Weihnachtliches. Fein arrangiert auf 20 Minuten Sessions. Freut euch auf Shadows Acoustics, Stop&Smile, Wildwood, Samira Reich, Patrick Gläser mit Orgel rockt! sowie Nice Surprise. Eine buntere Mischung findet man nicht alle Tage.

Samstag, 3. Dezember: Musik von Groß und Klein

Am Samstag wird in der Klosterkirche von 15.30 Uhr bis 19.30 Uhr musiziert, und wie! Von allen Altersklassen, von Gitarre über Geige bis zur Tisch-Harfe und vom Musical über Pop bis hin zu klassischen Weihnachtsliedern. Auch hier mit Pausen dazwischen. Freut euch unter anderem auf den Chor der Grundschule Lichtenstern, auf das Weinsberger Tischharfen-Ensemble, Hans-Jörg Eberle (Harfe), Hans-Jürgen Ott (Solo-Trompete) und auf das wunderbare Jugend-Streichorchester Modern Melody.

Das eigentlich Besondere aber sind die Menschen. Es geht familiär, herzlich und persönlich zu. Jeder ist willkommen. Das gilt für Menschen mit und ohne Handicap, für Kinder und Erwachsene, für Alt und Jung. Genauso bunt wie die Besucher sind auch die Standbetreiber, die Kunsthandwerk und winterliche Wohlfühl Dinge genauso verkaufen wie Glühwein, Bratwurst und Punsch.

Neu und Besonders: Musik in der Klosterkirche

Dieses Jahr neu ist ein musikalisches Rahmenprogramm in der neu renovierten Klosterkirche. Konzerte und Musik, der stimmungsvolle Start in die Vorweihnachtszeit.

Die aktuellen Coronabestimmungen sind der Internetseite zu entnehmen. <https://www.lichtenstern.de>
Eintritt frei!

Freitag, 2. Dezember 2022: Programm Musikbühne

Von 17 Uhr bis 21 Uhr ist in der Klosterkirche viel zu hören: Gitarrensound, Flötensoli, Klavier- und

**Fr, 16.30 - 21.00 Uhr
Sa, 14.30 - 20.00 Uhr
Evangelische Stiftung Lichtenstern, Im Klosterhof 10, Löwenstein.
Infos: Tel. 07130/ 10-0**



22.
nov-
22. dez

Käthchen Weihnachtsmarkt Heilbronn Strahlender Lichterglanz in der City

Mandelduft und Lichterglanz: Mit seinen festlich geschmückten Ständen verwandelt der Käthchen Weihnachtsmarkt die Heilbronner Innenstadt in eine zauberhafte Winterwelt. Käthchen-Dekorationen, Käthchen-Christstollen, Schokolade und Glühweinduft locken in die festlich illuminierte Innenstadt. Kinderherzen schlagen höher, wenn sie die Fahrgeschäfte des weihnachtlichen Jahrmarkts auf dem Platz am Bollwerksturm entdecken. Mit Kinderkarussell, Miniscooter, Babyflug, Schiffschaukel, Punsch und Dosenwerfen bietet der kleine Park spannende Unterhaltung und lässt die Zeit bis Weihnachten wie im Flug vergehen. Montags bis freitags, geöffnet von 13-20 Uhr, samstags und sonntags von 11-20 Uhr im Zeitraum des Weihnachtsmarktes. Kinderaugen zum Leuchten bringen wird sicherlich auch die weihnacht-



liche Bimmelbahn, die in der Woche von 13 bis 20 Uhr und am Wochenende von 11 bis 20 Uhr fährt. Sie macht Halt an drei Stationen in der Innenstadt und verbindet so den weihnachtlichen Vergnügungspark mit dem Weihnachtsmarkt. Neben den rund 60 Ständen, an denen es Kunsthandwerk und aller-

lei Nützliches wie Geschenke zu erwerben gibt, gibt es abwechslungsreiche gastronomische Bereiche auf dem Marktplatz, auf dem Kiliansplatz sowie in der Fußgängerzone. Genießen Sie duftenden Glühwein, leckere Currywurst, süße Baumstriezel und viele weitere Leckereien. Traditionell wird es auch wieder eine

Bühne am Marktplatz geben, auf der täglich um 16.30 Uhr und um 18 Uhr ein abwechslungsreiches Programm geboten wird. So liest immer samstags und sonntags, um 16 Uhr, das Käthchen besondere Weihnachtsgeschichten vor.

Wie in den vergangenen Jahren wird es auch 2022 wieder ein Nightshopping geben: Besucher können ihre Weihnachtseinkäufe ganz entspannt am 3. Dezember beim Weihnachts-Nightshopping bis 22 Uhr erledigen. Die City wird zum attraktiven Anziehungspunkt sowohl für Groß als auch für Klein.

Am Sonntag, 4. Dezember, schließt der Weihnachtsmarkt, aufgrund des Gedenktages zum 78. Jahrestag der Zerstörung Heilbronn am 4. Dezember 1944, bereits um 19 Uhr. Di., 22. November bis Do., 22. Dezember, Innenstadt Öffnungszeiten Mo.-So.: 11 bis 20 Uhr, 3. Dezember bis 23 Uhr, 4. Dezember bis 19 Uhr www.kaethchen-weihnachtsmarkt.de

H

Käthchen Weihnachtsmarkt Heilbronn

22.11. bis 22.12.2022

Mit Lichterglanz in der Innenstadt, Vergnügungspark am Bollwerksturm und vielen Ständen mit Kunsthandwerk, Geschenken sowie Gastronomie. Täglich von 11 bis 20 Uhr geöffnet. Weihnachts-Nightshopping am 03.12.

WWW.KAETHCHEN-WEIHNACHTSMARKT.DE
FACEBOOK & INSTAGRAM: HEILBRONN ERLEBEN
VERANSTALTER: HEILBRONN MARKETING GMBH

H | N Heilbronn



Mit
**Kinder-
Vergnügungs-
park**

am Platz am
Bollwerksturm.

N



**ALTDEUTSCHER
WEIHNACHTSMARKT
BAD WIMPFEN**

**Freitag
bis Sonntag!
An den ersten
drei Advents-
Wochenenden.**

Altdeutscher Weihnachtsmarkt in Bad Wimpfen



Tradition, historische Kulisse und viel mehr

Nachdem der beliebte Altdeutsche Weihnachtsmarkt im Vorjahr aufgrund der Corona-Pandemie nicht stattfinden konnte, hat die Stadt Bad Wimpfen gemeinsam mit dem Verein für Gewerbe, Handel und Industrie ein Konzept erarbeitet, um in diesem Jahr die langjährige Tradition des Altdeutschen Weihnachtsmarkts weiterführen zu können.

Der Bad Wimpfener Weihnachtsmarkt zählt deutschlandweit zu den ältesten seiner Art. Bereits im Jahr 1487 verlieh Kaiser Friedrich III. der damaligen Reichsstadt Wimpfen das Privileg, vor Weihnachten einen Markt abhalten zu dürfen – der ehemalige Katharinenmarkt. Auch in diesem Jahr lädt Bad Wimpfen ein, unter Einhaltung der Corona-Verordnung, in der historischen Altstadt zu verweilen und die Vorweihnachtszeit zu genießen.

An den ersten drei Adventswochenenden erinnert dann der süße Duft von Bratapfel, Glühwein, Tannenzweigen und Lebkuchen daran, dass es bis Heilig Abend nicht mehr lange ist. Die denkmalgeschützte Altstadt von Bad Wimpfen, mit der einzigartigen Atmosphäre der staufischen Burganlage, ist dann wieder Schauplatz für ihren über die Landesgrenzen weit bekannten Altdeutschen Weihnachtsmarkt. Rund 80 Buden und Büdchen bieten neben allerhand Naschwerk vor allem Kunsthandwerkliches an.

Das Rahmenprogramm bietet für Besucher jeden Alters weitere Höhepunkte. Unter anderem gibt es Nachwächterführungen und kleine Ge-



schenke vom Christkind und dem Nikolaus. Eine weitere Attraktion auf dem Altdeutschen Weihnachtsmarkt ist das Genießerdorf im Wormser Hof. Dort dürfen sich die Besucher und Besucherinnen auf kulinarische Leckereien freuen.

Angeblasen wird der Weihnachtsmarkt am Freitag, 25. November 2022, um 17.00 Uhr, am Marktplatz durch den Fanfarenzug und die Stadtkapelle. Anschließend zieht der Stadthauptmann mit seinen Gardisten, dem Christkind und dem Nikolaus, auf den Rathausplatz ein, um dem Bürgermeister der Stadt das Privileg aus dem Jahre 1487 zu übergeben. Der Altdeutsche Weihnachtsmarkt findet an den Wochenenden vom 25. – 27. November, vom 02. – 04. Dezember und vom 09. – 12. Dezember statt.

Öffnungszeiten:

Freitag von 12.00 bis 21.30 Uhr

Samstag von 11.00 bis 21.30 Uhr

Sonntag von 11.30 – 20.00 Uhr

Infos: Kultur- und Tourist-Information Bad Wimpfen, Hauptstraße 45, Bad Wimpfen, Tel. 07063/97200
info@badwimpfen.org | www.badwimpfen.de, www.weihnachtsmarkt-badwimpfen.de

apotheke
im staufenberg-
zentrum

*...die kinderfreundliche...
...mit dem Glücksrad...!*

Durchgehend geöffnet

☎ 89 90 55 · Staufenbergstr. 31 (neben ALDI) · 74081 HN-Sontheim



Weihnachtszauber in Schwäbisch Hall

Weihnachtsmäuse aufgepasst! Beim Weihnachtszauber in Schwäbisch Hall gibt es ein buntes Programm für kleine und größere Weihnachtsmäuse. Das schmucke Lebkuchenhaus verwandelt sich zum Beispiel in eine Plätzchenbackstube, in eine bunte Bastelhütte oder wird zum Puppentheater. Eine Märchenerzählerin verzaubert die kleinen Weihnachtsmäuse mit spannenden Geschichten; bei Punsch und duftenden Waffeln entkommt keiner der vorweihnachtlichen Vorfreude. Eine lebensgroße Krippe mit Stall, Maria, Josef und dem Jesuskind, Ochs und Esel verbreitet darüber hinaus festliche Atmosphäre am Fuße der großen Treppe auf dem Marktplatz.

Weihnachtszauber für alle

Eröffnet wurde der Haller Weihnachtszauber am Donnerstag, den 24. November. Um 18.00 Uhr stimmten der Kleine Siedershof und der Freundeskreis Süddeutscher Alphornbläser musikalisch feierlich auf den Weihnachtszauber ein.

Vor der historischen Kulisse des Marktplatzes präsentieren die Beschickerinnen und Beschicker ihr weihnachtliches Warenangebot in liebevoll dekorierten Hütten. Kunsthandwerk, originelle Geschenkideen, weihnachtliche Accessoires und natürlich viele verschiedene Glühweinsorten sowie herzhaft und süße Leckereien laden zum Verweilen und Schmausen ein. Geöffnet hat der Weihnachtsmarkt ab dem 24. November bis einschließlich 22. Dezember, täglich jeweils von 11 bis 20 Uhr. Am 22. Dezember, um 19 Uhr,



findet schließlich der musikalische Abschluss des Weihnachtszaubers mit dem Großen Siedershof statt.

An den Adventswochenenden (Freitagabend bis Sonntagabend) steht das Parkhaus der Bausparkasse im Zie-

geleitweg kostenfrei zur Verfügung. Weitere kostenlose Parkmöglichkeiten sind am Schulzentrum West, auf der Auwiese und der Kocherwiesen in Steinbach.

Führungen

Wenn die Innenstadt in weihnachtlichem Glanz erstrahlt, sind Führungen mit dem Nachtwächter oder mit Fackeln besonders stimmungsvoll. Beim Weihnachtszauber in Schwäbisch Hall finden an verschiedenen Terminen öffentliche thematische Führungen statt. Die Termine und Themen sind unter www.schwaebischhall.de/weihnachtszauber zu finden.

Programmhilights

Der Weihnachtszauber wird umrahmt von zahlreichen musikalischen Beiträgen. Sängerinnen, Sänger, Duos und Bands treten ab 25. November fast täglich im Lebkuchenhaus, auf dem Marktplatz oder auf dem Rathausbalkon, auf.

Auf der großen Treppe sorgen der Kleine und Große Siedershof, der Freundeskreis Süddeutscher Alphornbläser und das Stadtorchester Schwäbisch Hall für weihnachtliche Stimmung. Das ausführliche Programm mit allen Veranstaltungen rund um den Schwäbisch Haller Weihnachtszauber gibt es auf der Website www.schwaebischhall.de/weihnachtszauber.

Der Weihnachtszauber Schwäbisch Hall wird freundlicherweise unterstützt durch die Stadtwerke Schwäbisch Hall GmbH und die VR Bank Heilbronn Schwäbisch Hall eG.

Do, 24.11. bis Do, 22.12. Schwäbisch Hall.





Individuelle Kerzen für jeden Anlass bei Kerzenglanz

Adventszeit ist Kerzenzeit. Wer noch ein passendes „Adventskistla“ für seine Lieben sucht, wird bei der Wachsbildnerin Carola Gärtner mit dem fränkischen Dialekt fündig. „Der fränkische Schriftzug gefällt meiner Kundschaft sehr“, lacht die mittlerweile in Heilbronn Kirchhausen wohnhafte Frau mit dem außergewöhnlichen Beruf, die ursprünglich Einzelhandelskauffrau in einem Schreibwarenladen erlernte. Doch schon bald kam der Wunsch nach einem anderen, kreativeren Beruf auf. Beim Schmökern durch die gelben Seiten stach ihr die Adresse der Bamberger Kerzenfabrik Bonn ins Auge. „Und da ich zu faul war, um damals meine Bewerbungen per Schreibmaschine zu tippen, fertigte ich diese handschriftlich an. Und das war mein Glück! Meine Handschrift kam so gut an, dass ich tatsächlich genommen wurde“, so Carola Gärtner, die daraufhin für die Verzierabteilung eingestellt wurde. „Für mich völlig überraschend, da ich eigentlich dachte, in der Kerzenfabrikation zu arbeiten. Nach dem Probearbeiten war ich in der Verzierabteilung Mädchen für alles“, sagt die kreative Frau, die nach mehreren Jahren in der Firma die Prüfung zur Wachsbildnerin absolvierte. „Das war natürlich heraus-



fordernd, da ich in einem halben Jahr den Stoff von drei Jahren nachholen musste, was glücklicherweise sehr gut geklappt hat“, erinnert sich Carola Gärtner, die während des Interviews mit flinken Händen eine Kerze mit Zappellino Logo anfertigt. „Nach über 25 Jahren bei der Firma Kerzen Bonn geht mir das schnell von der Hand“, lacht die Fränkin, deren Schwerpunkt in der Bamberger Firma u.a. im Entwurf von unter-

schiedlichen Kerzenmotiven lag. „Wir stellten beispielsweise für eine Münchner Firma eine große Anzahl an Taufkerzen her, deren Motive unterschiedlich sein sollten. Das war genau mein Ding. Das habe ich geliebt und hier konnte ich mich austoben!“ Seit mittlerweile 12 Jahren ist Carola Gärtner in ihrer eigenen Werkstatt kreativ. Großen Anklang fand im letzten Jahr ihre Weihnachtsaktion

mit den „Weihnachtspäckla“, den „Adventskistla“ sowie der Aktion „Advent to go“. „Viele sind zeitlich so eingespannt, daher packe ich liebevoll Kistchen mit bemalten Adventskerzen, mit einem Stern, einem Tannenzapfen, einem kleinen Engel und allem, was zur Vorweihnachtszeit gehört, sodass man nur noch aufpacken und alles hinstellen muss“, sagt die Wachsbildnerin, der die Ideen nicht ausgehen und die sich über die gute Resonanz ihrer handgemalten Kerzen freut. Mit großer Begeisterung und Finger spitzengefühl stellt die Frau mit dem herzlichen Lachen individuelle Kerzen für sämtliche Anlässe her. Sehr gefragt sind die handgefertigten Kerzen für Taufen oder Hochzeiten, die sie nach den Wünschen und Vorlagen beispielsweise der Einladungskarten eigens anfertigt. „Es freut mich zu sehen, dass vor allem junge Menschen immer mehr Wert auf Handgefertigtes legen“, sagt Carola Gärtner, die auf eine mit kleinen Rosen verzierte Hochzeitskerze zeigt, die darauf wartet, abgeholt zu werden. „Denn morgen wird die Hochzeit sein“, lacht sie. Infos: Kerzenglanz, Carola Gärtner, Heilbronn Kirchhausen, Tel. 01797127760

Friebinger Mühle

Mehl, Grieß, Backmischungen und vieles mehr im Handel erhältlich unter der Marke

Kuchenmeister

Friebinger Mühle GmbH · Brühlstr. 13 · D-74206 Bad Wimpfen · Tel. 07063-9797-0 · info@friessinger-muehle.de · www.friessinger-muehle.de

Workshops
Rund um die Baby- und Kleinkindzeit

Unter anderem **FOLGENDE THEMEN**

- Abschied von der Windel
- Gesunde (Kinder)Füße – Augen auf beim (Kinder)Schuhkauf
- "Trotzphase" - Emotionen verstehen und bedürfnisorientiert begleiten
- und viele mehr!

Alle Workshops auch als **WOHNZIMMER-WORKSHOPS** buchbar!

Susanne Engel
Inhaberin

Ich bin deine perfekte Ansprechpartnerin für Barfußschuhe. Denn meine Vision lautet: viele gesunde Füße. Zudem kann ich als ausgebildete Trageberaterin die Bindung zwischen Eltern und Kind stärken und dir dabei helfen, deinen Alltag zu erleichtern. Mit meinen Workshops erweitere ich dein Wissen und gebe dir fundierte Informationen weiter. Ich freue mich auf dich!

natürlich getragen
Est. 2018
Barfußschuhe, Trageberatung & Co

Barfußschuhe
für Kinder und Erwachsene

Trageberatung
Beratung und Vermietung

Workshops
Rund um die Baby- und Kleinkindzeit

www.natuerlich-getragen.de
0177 4797716
Theodor-Heuss-Str. 2
(Eingang Liominstraße)
74193 Schwaigern
© f @natuerlichgetragen



Natürlich getragen

Barfußschuhe, Trageberatung und Workshops

„Lila, lila, lila“ Mit Stolz geschwellter Brust spaziert der kleine Lasse mit seinen neuen Barfußschuhen auf und ab.

Immer wieder blickt er glücklich von seinen Schuhen zu seiner Mutter, die eigens aus Heilbronn in den Laden „Natürlich getragen“ nach Schwaigern gekommen ist. „Auf Empfehlung einer Freundin“, erklärt die junge Mutter, die mindestens genauso glücklich über die passenden Schuhe ist wie ihr kleiner Lasse.

In dem Laden „Natürlich getragen“ in der Theodor-Heuss-Str. 2 werden Familien nicht nur fündig, wenn es um Schuhe für den Nachwuchs geht. Das außergewöhnliche Ladengeschäft in der Fußgängerzone, das in diesem Jahr einjähriges Jubiläum feierte, führt ebenfalls Schuhe für Erwachsene. Die nahezu 20 verschiedenen Marken haben alle eines gemein: Sämtliche Modelle, die es im Angebot gibt, sind Barfußschuhe. „Und das vorrangig Made in Europa von Herstellern, die eine faire Produktion betreiben. Zudem achte ich darauf, dass die Schuhe vorwiegend aus nachhaltigen Materialien hergestellt werden“, sagt die Geschäftsführerin Susanne Engel nicht ohne Stolz, die vor der Geburt ihrer Kinder als Trainerin im Bereich digitale Patientenaufklärung tätig war.

„Durch die Geburt meines Sohnes bin ich zur Trageberatung gekommen. Er war aufgrund von Geburtskomplikationen ein Kind, was sehr viel Körpernähe benötigte, was durch das Tragen in der Tragehilfe und Tragetuch gegeben war“, so Susanne Engel, die in den ersten Monaten mit ihrem Sohn und später auch mit ihrer Tochter mehrere Pekip Kurse besuchte. „Diese entsprachen jedoch alle nicht meinen Vorstellungen, daher absolvierte ich kurzerhand selbst eine Weiterbildung als Kleinkind- und Babykursleiterin, um selbst Kurse anbieten zu können.“

Fortan gab die engagierte Frau Kurse, sowohl im SLK Klinikum im Plattenwald als auch Kinderlebnisturnen in der Klinik am Gesundbrunnen, bis die Situation mit Corona hier die Möglichkeiten einschränkte. „Um Kinder ideal fördern zu können, hatten meine



Kurse maximal 8 Teilnehmer“, so Susanne Engel, die während ihrer Elternzeit weitere Kurse erfolgreich ablegte. „Ich war nahezu jedes Wochenende unterwegs“, lacht die Geschäftsführerin, die sich bei der Trageberatung auf Frühgeborene sowie Kinder mit Handicap spezialisiert hat. „Dabei gehe ich oft unkonventionelle Wege, um genau das Passende zu finden“, erklärt Frau Engel weiter, deren Kurse in der Regel zeitnah nach Bekanntgabe ausgebucht waren. Ein Schuhkauf für den Sohn brachte alles ins Rollen. „Auch wenn die Schuhe optisch wirklich toll aussahen, war die Sohle dick und unflexi-

bel. Mein Sohn lief anfangs wie ein Storch im Salat“, berichtet Susanne Engel, die sich daraufhin in verschiedenen Foren dem Thema Barfußschuhe näherte. Nach intensiver Recherche landete sie schließlich in einem Schuhladen in Ludwigsburg, der die Barfußschuhmarke „Fili“ führte. „Mein Sohn war so happy mit den Schuhen, sodass er sie nicht mal zum Schlafen

ausziehen wollte!“ So war es selbstverständlich, dass das kleine Schwesterchen auch ihr erstes Pärchen Barfußschuhe bekommen hat. Und da die Geschäftsführerin seit den Schwangerschaften häufig unter Rückenschmerzen und Fußkrämpfen litt, kaufte sie im August 2018 ihre ersten eigenen Leguano Barfußschuhe. „Und siehe da, sowohl meine Rückenschmerzen als auch meine Fußkrämpfe waren wie weggeblasen! Mittlerweile trägt auch mein Mann Barfußschuhe. Er hatte vorher Probleme mit den Zehen und diese sind dadurch wieder in Ordnung gekommen.“

Diese durchweg positiven Erfahrungen mit den Barfußschuhen ermutigten die couragierte Frau, während des ersten Lockdowns den ersten Barfußladen mit unterschiedlichen Marken in der Region zu eröffnen. „Damals lief der Verkauf vorrangig über Onlinebestellung und über vorab ausgemachte Termine im Store. Doch schon bald platzten die 15 qm aus allen Nähten, war doch die Resonanz auf mein Angebot gigantisch“, freut sich Susanne Engel. „Als mir dann der freie Laden in der Theodor-Heuss-Straße in Schwaigern über den Weg lief, musste ich nicht lange überlegen!“, lacht die Geschäftsführerin, die Entscheidungen oft aus dem Bauch heraus fällt. „Ich habe keinen Businessplan, sondern lasse mich von meiner Intuition leiten. Damit bin ich bisher immer gut gefahren!“ Großen Wert legen Susanne Engel und ihr Team auf eine persönliche Beratung, weshalb es Tage mit festen Beratungsterminen gibt. Natürlich gibt es aber auch Tage, die für die Laufkundschaft geöffnet sind. Beides wird sehr gut angenommen. „Zudem wird bei uns nicht nur die Fußlänge, sondern ebenfalls die Breite gemessen, um den passenden Schuh zu finden. Denn so unterschiedlich die Kinder und Erwachsenen, so unterschiedlich die Füße!“ Und da die Schuhgrößen in der EU nicht genormt sind, arbeiten Frau Engel und ihr Team im Barfußschuhladen nicht mit Schuhgrößen. Jeder Barfußschuh, der im Ladengeschäft steht, ist in Länge und Breite ausgemessen. „Natürlich ein enormer Aufwand, aber nur so finden wir den perfekten Schuh für den Fuß.“

Um auch bei den Tragehilfen und Tragetüchern das passende Modell zu finden, gibt es verschiedene zur Auswahl, die gerne auch ausgeliehen werden können. „Auch hierbei ist mir der Nachhaltigkeitsgedanke sehr wichtig“, sagt die Macherin, die zusätzlich Workshops zu unterschiedlichen Themen anbietet und speziell für Weihnachten, Geburtstage oder andere besondere Anlässe auch Gutscheine in unterschiedlichen Preiskategorien im Angebot hat. Infos: natuerlich-getragen.de Susanne Engel, Theodor-Heuss-Str. 2 (Eingang Liominstraße), Schwaigern Tel.: 0177/4797716 www.natuerlich-getragen.de



„O Tannenbaum, o Tannenbaum ...“ Wurzeln um das Brauchtum des berühmtesten Baumes

In ganz Deutschland steht der prächtig geschmückte Weihnachtsbaum mit Weihnachtskugeln, Kerzen oder Lichterketten, Sternen und Lametta am Heilig Abend in den Wohnzimmern, Kirchen und auf den Dorfplätzen. Aber woher kommt eigentlich dieser Brauch? Was hat das Weihnachtsfest mit einem Baumkult zu tun?

Heilig Abend – bei vielen ein Fest, bei dem ein reichlich geschmückter Nadelbaum im Wohnzimmer steht. Bei manchen mit einer Krippe und Geschenken für die Liebsten darunter und wohlige Weihnachtslieder im Hintergrund. Die Familie steht um diesen Baum, der für alle der Weihnachtsbaum oder der Tannenbaum ist.

2019 wurden allein in Deutschland 29,8 Millionen Weihnachtsbäume verkauft. Viele Bäume kommen aus dem Inland, einige werden aber auch importiert, wie zum Beispiel aus Dänemark, Slowakei, Niederlande und Ungarn. Wir nennen alles Tannenbaum, was den Status für den Weihnachtsbaum hat, dabei handelt es sich gar nicht so häufig um unsere heimische Tanne oder Fichte, sondern eher um Nordmantanne (ehemals Kaukasus) oder Blaufichte (ehemals Nordamerika) sowie weitere auf Plantagen gezüchtete Nadelbäume. Ein uralter Brauch war, laut einer handschriftlichen Quelle aus dem 15. Jahrhundert, das Begrünen des Heimes zur Wintersonnenwende zu Ehren für die Percht (Frau Holle). Auch Speisen wie Äpfel und Nüsse wurden für die Totengöttin und ihr Gefolge dabei bereitgestellt. Die Grüne Kraft stand symbolisch für Schutz, Licht und ewiges Leben. In manchen Quellen findet man das Auslegen der Böden mit Tannenreisig, um in den Rauhächten geschützt vor ungeladenen Geistern zu sein, genauso wie die Türen und Fenster damit behängt wurden. Der älteste dokumentierte

Weihnachtsbaum kommt aus dem Jahre 1417 in Freiburg, bei dem die Zunft der Freiburger Bäcker in einem Spital einen Nadelbaum mit Früchten, Nüssen und Backwerk für die Armen schmückten. Im Christentum gibt es unterschiedliche Aussagen vom Baum des Paradieses bis hin zu einer

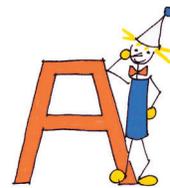
Aufforderung eines Straßburger Priesters 1642, diesen heidnischen Brauch nicht weiter zu verfolgen. Übrigens durfte 1982 auf dem Petersplatz in Rom der erste Weihnachtsbaum aufgestellt werden. Johann Wolfgang von Goethe erwähnte 1774 begeistert den „aufgeputzten Baum“. Erst 1870 wurde

der Weihnachtsbaum in Gesamtdeutschland populär und zog in viele Wohnzimmer als echter deutscher Weihnachtsbrauch ein. Aus den Äpfeln wurden Christbaum-Kugeln, aus Nürnberg kam der Brauch des Lamettas dazu. Heute ist unser Weihnachtsbaum auf der gesamten Welt – selbst am tropischen Strand – zu finden. Viele Deutsche schmücken nach dem 6. Januar den Weihnachtsbaum wieder ab – in katholisch geprägten Gebieten bleibt er aber bis Mariä Lichtmess, am 2. Februar, stehen.

Sowohl zum dunkelsten Moment des Jahres, zur Wintersonnenwende, als auch mit seiner Erscheinung auf spiritueller seelischer Ebene ist die Fichte in vielen Kulturen der Baum des Lichtes. Die Fichte lässt unser inneres Licht wieder erkennen und zum Leuchten bringen. Auf körperlicher Ebene lässt uns das ätherische Öl der Fichte zur Ruhe kommen und kann stimmungsaufhellend sein. Vorausgesetzt man hat einen sehr guten Bio-Weihnachtsbaum, könnte man noch so einiges nach Weihnachten upcyclen. Z.B. kann man ein leckeres Weihnachtsbaum-Salz herstellen. Oder sie getrocknet in einem Stövchen zum Räuchern verwenden. Auch als Inhalation wurde sie früher bei Erkältungskrankheiten volksheilkundlich genutzt. Aus der Spitze des Baumes lässt sich sogar ein toller Holzquirle für die Küche schnitzen. Habt ihr Lust auf mehr altes Wissen? Dann besucht die Fachvorträge, Heilkräuterschule KräuterHimmelreich oder Kräuterwanderungen von der Naturmentorin und Kräuterpädagogin Karin Himmelreich-Rades. Mehr auf der Website unter www.khi.de

Ein Bericht von Karin Himmelreich-Rades.
Foto: unsplash/ bao menglong





Die PARI KINDERWELTEN Heilbronn starten im Frühjahr mit einem Qualifizierungskurs für Kindertagespflegepersonen

Was ursprünglich als gemeinnützige Tochtergesellschaft der ARKUS gGmbH mit drei Kinderhäusern startete, ist seit Juli 2022 eine eigenständige gGmbH für alle ehemaligen ARKUS Kinderhäuser sowie die ARKUS Kindertagespflege. Daraus ergibt sich eine über 20-jährige Erfahrung im Bereich frühkindlicher Entwicklung und Pädagogik mit viel Fingerspitzengefühl und Engagement.

Die PARI KINDERWELTEN Heilbronn gGmbH vermittelt als Kooperationspartner der Stadt Heilbronn qualifizierte und überprüfte Tagespflegepersonen im Stadtgebiet Heilbronn und kommt damit dem seit dem 1. August 2013 geltenden Rechtsanspruch auf frühkindliche Förderung für Kinder im Alter von einem bis drei Jahren in einer Tageseinrichtung oder in der Kindertagespflege nach. Kindertagespflege ist eine geeignete familiennahe Betreuungsform vorrangig für Kinder unter drei Jahren.

„Wir betreiben aktuell sechs PARI Kinderhäuser und 6 GTPs - sprich Großtagespflegestellen - , in denen jeweils 2 Tagesmütter und eine 12 Stunden Vertretungskraft 7 Kinder im Alter von 0-3 Jahren, in extra von der Stadt Heilbronn angemieteten Wohnungen, von ca. 7 -17 Uhr betreuen. Dieser Betreuungsschlüssel sowie die Unterbringung in 2-3 Zimmerwohnungen eignet sich besonders für ganz kleine Kinder, da es dem häuslichen Umfeld nachempfunden ist“, so die Kindertagespflegeleitung Claudia Scifres, die erwähnt, dass man aufgrund der kleinen Gruppengröße ge-



zielt auf die einzelnen Kinder eingehen und sie entsprechend fördern kann. „Auch wenn wir ebenfalls einen Bildungs- und Förderauftrag haben, bleibt ausreichend Zeit, um die Kinder zur Selbständigkeit zu erziehen, mit ihnen zu basteln und zu spielen. Und dadurch, dass wir keinen so starken Druck haben, können wir jedes einzelne Kind individuell fördern“. Großen Wert wird zudem auf die Eingewöhnungsphase gelegt, die nach dem bewährten Berliner Modell erfolgt. Diese sanfte Eingewöhnung sieht vor, dass das Kind immer von einer festen Bezugsperson in der Regel ein bis ca. drei Wochen während der Eingewöhnungszeit begleitet wird. „Darauf legen wir großen Wert, um für alle Seiten ein Gelingen der Eingewöhnung zu garantieren!“

PARI Kinderwelten beschäftigt nicht nur Tagespflegepersonen, sondern

bildet sie auch aus. Menschen aus dem Heilbronner Stadtbereich werden nach der aktuellen Qualifizierungsform QHB 300 mit 300 Unterrichtseinheiten über einen Zeitraum von 6 bis 18 Monaten, in Zusammenarbeit mit dem Heilbronner Jugendamt, geschult und qualifiziert. „Die Voraussetzungen für die Weiterbildung ist B2 bzw. ein Hauptschulabschluss oder eine Ausbildung. Und natürlich, dass das Herz am rechten Fleck ist - unabhängig der Nationalität. Klar, sollte man der deutschen Sprache mächtig sein, ansonsten sind wir offen für alle! Fester Bestandteil der verschiedenen Module sind die Themenkomplexe von Frühpädagogik über Aufbau einer Kindertagespflegestelle und Kursrahmung sowie Reflexion. Wobei natürlich der größte Teil den Bereich Pädagogik sowie Gesundheit und Ernährung umfasst“, erklärt Claudia Scifres,



die selbst als Dozentin tätig ist und ergänzt, dass die Kindertagespflegepersonen alljährlich an Fortbildungen mit einem Umfang von 20 Unterrichtseinheiten teilnehmen müssen, um auf dem aktuellen Stand zu sein und die Pflegeerlaubnis ihre Gültigkeit behält.

Nach erfolgreichem Abschluss der Qualifizierung, die eine Zwischenprüfung, eine Anschlussprüfung mit Konzeptionserarbeitung beinhaltet, wird eine Pflegeerlaubnis vom Jugendamt ausgestellt. Mit dieser Qualifikation können sich die Kindertagespflegepersonen selbstständig machen oder anstellen lassen.

„Sofern Sie im Stadtkreis Heilbronn leben, Kinder lieben, über ausreichend Geduld und Einfühlungsvermögen verfügen, können Sie sich bei uns für den nächsten Kurs, der im März 2023 beginnen wird, bewerben“, sagt Claudia Scifres, die sich über zahlreiche Bewerbungen freut.

Infos: Claudia Scifres, Leitung Kindertagespflege, Happelstr. 17, Heilbronn, Tel. 07131/9912316, www.pari-kinderwelten.hn.de

PARI KINDERWELTEN
Heilbronn gGmbH

Schon gewusst?

Die **PARI Kinderwelten Heilbronn** sind Teil der qualifizierungsoffensive **Kindertagespflege**.

Wir **qualifizieren** im Stadtkreis Heilbronn und im Rhein-Neckar-Kreis!

Wir suchen:

- **Kindertagespflegepersonen (m/w/d)** für unsere Großtagespflegestellen
- **Dozenten (m/w/d)** im Bereich frühkindliche Bildung

[weitere Infos unter: www.pari-kinderwelten-hn.de](https://www.pari-kinderwelten-hn.de)

#Berufung Kindertagespflege






Kinder- und Jugendkurse, Elternbildung, Erziehungs- und Entwicklungsfragen

VHS Unterland im Landkreis Heilbronn • Allee 40 • 74072 Heilbronn
07131/5940-0 • info@vhs-unterland.de • www.vhs-unterland.de

**KULTURA ÖHRINGEN**

Der kleine Rabe Socke feiert Weihnachten
Für Kinder ab 3 Jahren
Sa, 10.12.2023, 17 Uhr



Der Meister Eder und sein Pumuckl
Für Kinder ab 6 Jahren
Do, 19.01.2023, 15 Uhr



Farbenzauber
Sophie rettet die Märchenwelt
Für Kinder zwischen 3 – 10 Jahren
Do, 09.02.2023, 15 Uhr



Bitte Altersangabe beachten: Kein Einlass für Kinder unter der Mindestaltersgrenze!
Karten gibt es am Auskunftsschalter des Öhringer Rathauses, im MOBIZ am Bahnhof, bei Tabakwaren Brückbauer in Künzelsau und unter www.kultura-oehringen.de
Infos: Tel. 07941/68-4100.

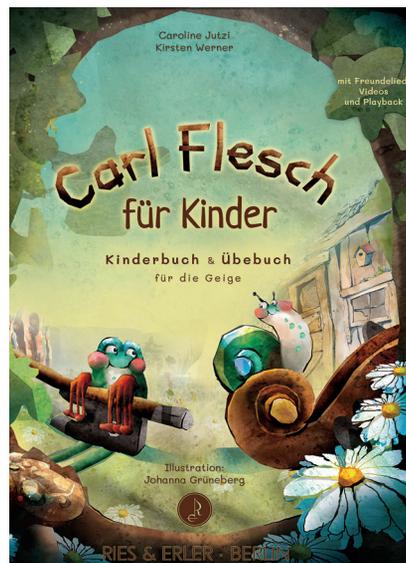
Spenden Sie für kranke Kinder in der Region!



Große Hilfe für kleine Helden
www.grosse-hilfe.de

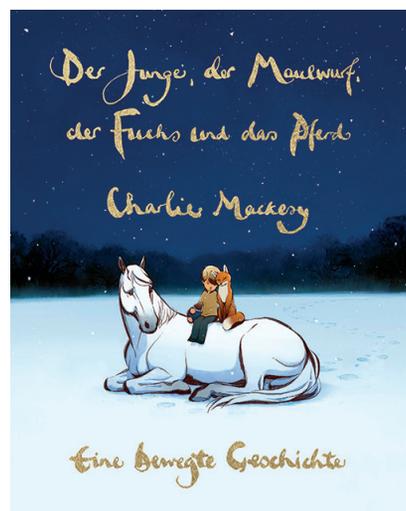
Spendenkonto:
Kreissparkasse Heilbronn
IBAN: DE84 6205 0000 0000 0074 43
VR Bank Heilbronn Schwäbisch Hall eG
IBAN: DE67 6229 0110 0390 3900 03

Gestaltung: heitenbach.de

Carl Flesch für Kinder von Caroline Jutzi und Kirsten Werner

Klassikkenner wissen vielleicht, dass es sich bei dem im Titel genannten Herren um den großen Violinenpädagogen und -virtuosen Carl Flesch handelt. Die beiden Autorinnen und Geigenpädagoginnen Caroline Jutzi und Kirsten Werner setzen ihm mit ihrem hinreißenden Werk „Carl Flesch für Kinder“ ein Denkmal und führen nun auch Kinder erstmalig und einzigartig an seine Methoden heran. Der erste Teil, nämlich das Kinderbuch mit den wunderbaren Illustrationen, die nach detaillierten Storyboardangaben der Autorinnen von Johanna Grüneberg umgesetzt wurden, heißt „Schnecke und Frosch sind ge FLESCH t“. Was das genau bedeutet, erschließt sich beim Lesen

und Schauen der ersten 16 wunderschön gestalteten Seiten. Die lohnen sich und machen Spaß, selbst wenn man rein gar nichts mit Violinen, Geigen oder überhaupt mit der Musik am Hut hat. Allerdings wird man sehr neugierig gemacht und bekommt große Lust, ein Instrument zu erlernen. Denn das, was Schnecke und Frosch in einem langen Winter schaffen, könnte man selbst doch eventuell auch erreichen, jedenfalls wenn man richtig übt. Dabei hilft der zweite Teil: das Übebuch von Caroline Jutzi und Kirsten Werner. Für Kinder ab 6 Jahren
ISBN: 978-3-87676-043-8
Verlag: Ries & Erler Musikverlag

Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd von Charlie Mackesy

Nach dem unglaublichen internationalen Überraschungserfolg von Charlie Mackesys herzerwärmendem Illustrationsbuch „Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd“ im Jahr 2020, erscheint am 24.11.2022 bei List das neue Buch von Charlie Mackesy: „Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd. Eine bewegte Geschichte“. Ein Junge fühlt sich von der Welt im Stich gelassen, er sucht nach einem Zuhause. In seinen Gesprächen mit einem Maulwurf, einem Fuchs und einem Pferd über seine Angst und Einsamkeit findet er Kraft und Unterstützung. Die vier Freunde gehen auf eine Reise ins Ungewisse und geben einander Halt und Trost.

Charlie Mackesy erzählt ihre Geschichte mit seinen unverwechselbaren, handgezeichneten Illustrationen, durchgehend vierfarbig gestaltet und mit vielen neuen Details. „Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd. Eine bewegte Geschichte“ ist dafür gemacht, Hoffnung zu schöpfen. Es ist ein inspirierendes und tröstliches Kunstwerk und ein Buch, so schön wie eine Umarmung. Die BBC präsentiert den Film in UK, außerhalb Großbritanniens wird der Film zu Weihnachten ab dem 25. Dezember auf Apple TV+ verfügbar sein.
Verlag: List Hardcover;
ISBN-978-3471360644

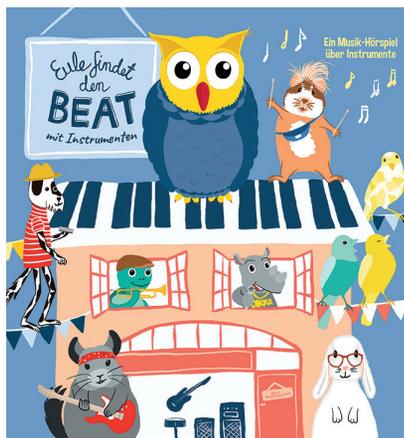
Sprossen & Mikrogrün von Angelika Fürstler

Sprossen gehören zu den nährstoffreichsten und preisgünstigsten Lebensmitteln auf unserer Erde. Sie sind ein wahres „Brainfood“, legales Doping für Sportler, effektives Verjüngungsmittel für Körper und Geist und die wohl intelligenteste Investition in unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Und nichts ist leichter, als in seiner eigenen Küche das ultimative Superfood zu ziehen, das zu den ältesten Nahrungsmitteln der Menschheit gehört. Jeder hat schon Kresse gezogen und weiß, wie begeisternd es ist, vor allem für Kinder, die täglichen Wachstumserfolge zu bewundern. In ihrem Sprossenbuch stellt Angeli-

ka Fürstler 30 ausgewählte Sprossenarten sowie deren Inhaltsstoffe und gesundheitlichen Wirkungen, ihren Geschmack und ihre Verwendung in der Küche, vor. Von Alfalfa über Radieschen, Linse, Kirchererbsen, Hirse, Quinoa - für sämtliche Sprossen gibt die Autorin Keiminfos, Tipps und Hinweise, sodass ein leichter Einstieg in die Praxis der Sprossen ermöglicht wird. Dazu gibt es zahlreiche, verlockende Rezepte: Von Smoothies über Suppen, Hauptgerichte, süße Speisen, Salate, die allesamt zeigen, zu welchen kulinarischen Höchstleistungen Sprossen in der Lage sind.
Hans-Nietsch-Verlag
ISBN: 978-3-86264-336-3



Eule findet den Beat - mit Instrumenten



Die Erfolgs-Musik-Hörspiel-Reihe „Eule findet den Beat“ veröffentlicht ihr viertes Album

Seit Eule ein eigenes Instrument besitzt, gibt es für sie nichts Schöneres,

als am Eingang ihrer Höhle zu sitzen und zu musizieren. Ihre Ukulele ist ihr Ein und Alles, nun, bis es plötzlich „klack“ macht und Eule eine Saite reißt! Als ihr Freund Tausendfüßler sie zu Häsin's Musikfachgeschäft in die Stadt schickt, ahnt sie noch nicht, dass sie mitten in ihr nächstes musikalisches Abenteuer fliegt ... Im Musikfachgeschäft der alten Häsin ist es ganz schön aufregend und Eule ist heilfroh, auf neue tierische Freunde zu treffen, die ihr jede Menge Hilfreiches über ihre Lieblingsinstrumente verraten. So zeigt ihr beispielsweise Chinchilla, wie der verzerrte Sound einer E-Gitarre klingt; von Spinne bekommt sie Klavierunterricht; und Schildkröte, der

langsamste Lieferant der Stadt, packt mit ihr zusammen eine brandneue Trompete aus. Das Meerschweinchen zeigt der Eule, was ihr Drumset so drauf hat und wie es sich anfühlt, wenn der Groove des Beats den ganzen Körper in Bewegung bringt. Die Wellensittiche tragen ihr Instrument immer bei sich: ihre Stimme. Als Chor flattern sie in Häsin's Hinterhof, und Eule lernt, wie die unterschiedlichen Stimmhöhen miteinander harmonieren und dass man nicht alt sein muss, um Alt zu singen. Als Stargast ist auf dem neuen Album das rappende Nashorn DIKKA zu erleben!

www.eule-findet-den-beat.de

Die kleine Spinne Widerlich



Die kleine Spinne Widerlich ist ein liebenswerter Krabbler mit vielen Freunden und einer großen Familie. Dass die Menschen sich manchmal vor Spinnen fürchten, kann sie ganz und gar nicht verstehen. Ihre Mama,

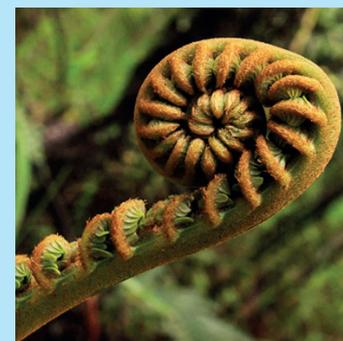
Tante Igitte, Onkel Langbein und all die anderen Spinnen sind doch überhaupt nicht fürchterlich und eigentlich richtig lieb! Da macht sich die kleine Spinne Widerlich auf den Weg, um herauszufinden, warum viele Angst vor ihr haben Der beliebten Film- und TV-Schauspielerin Diana Amft erging es ganz ähnlich wie anderen „spinnfeinden“ Menschen, und so erfand das mehrfach ausgezeichnete Multitalent im Jahr 2010 die liebenswerte kleine Spinne Widerlich, um Kindern die Furcht vor Spinnen zu nehmen. Seit 2011 sind im Baumhaus-Verlag bis dato neun Bildbände und diverse Activity-Bücher erschienen und avancierten mittlerweile zur absoluten Bestsellerrei-

he! Nun veröffentlicht das Label Edel Kids am 11.11.2022 erfreulicherweise das Liederalbum Die Kleine Spinne Widerlich rund um die Welt der kleinen Spinne, wo es aber auch um Themen geht wie Schule, Natur, Freundschaft und Abenteuer ...

„Wenn man es genau betrachtet, sind Spinnen sehr faszinierend. Was für Kunstwerke sie teilweise mit ihren Netzen in der Natur zaubern. Und wie spannend es ist, sie mal genau zu beobachten! Manchmal ist es einfach gut, wenn man etwas, das man nicht mag, auch mal von der anderen Seite betrachtet. Man hat doch oft Angst vor Dingen, die man nicht kennt oder nicht versteht.“ – Diana Amft

VORSCHAU

febr./märz
Nachhaltig und
naturnah leben



Zappellino auf einem Streifzug durch unsere Region zu nachhaltigen und naturnahen Produzenten und Unternehmen.

Kennst du die 5. Kammer in deinem Herzen?



Mit der heiligen Geometrie und Gesprächen von Herz zu Herz in Einklang mit dir sein, deine Herzkraft stärken und deine Schwingung erhöhen!

Praxis für Somatic Experiencing® Traumatherapie und Eutonie in Heilbronn



Foto: Johann Schrauf

Zu viel, zu schnell, zu heftig – überwältigende Ereignisse können Spuren hinterlassen und unsere Wahrnehmung verändern, so dass das Leben wie stehengeblieben erscheint. Karin Verena Stein kann hier auf vielfältige Weise unterstützen.

ERSTE KLASSE!

DAS TASCENHAUS

Vereinbarung einer individuellen, ergonomischen Schulranzenberatung online unter www.dasTaschenhaus.de oder unter Telefon 07131/942027 möglich!

Das Taschenhaus-Stütz GmbH
Weinsberger Straße 17/1 · 74072 Heilbronn · Tel.: 07131/942027
Mo–Fr 9.00–18.00 Uhr · Sa 10.00–16.00 Uhr · www.dasTaschenhaus.de

P kostenlose
Parkplätze
direkt am Haus!

Leuchtende Kinderaugen bei der Erbacher Schlossweihnacht 2022

Abseits vom Trubel der großen Weihnachtsmärkte können Besucherinnen und Besucher den besinnlichen Lichterglanz der Erbacher Schlossweihnacht in der historischen Altstadt genießen. Die Kulisse des Residenzschlosses sowie einer der größten Weihnachtsbäume Deutschlands sorgen für die richtige Weihnachtsstimmung und laden zum Verweilen an den festlich geschmückten Markthütten rund um das Erbacher Schloss ein.

Doch nicht nur die „Großen“ kommen bei der Erbacher Schlossweihnacht auf ihre Kosten: Kinder können den Auftritten des Kindertheaters TATÜT lauschen, die lebendigen Tiere in der Krippe bewundern, sich bei den strahlenden Lichterengeln süße Goldtaler abholen oder dem Weihnachtsmann ein Geschenk entlocken.

Abgerundet wird das Programm der Schlossweihnacht durch eine Vielzahl von Weihnachtskonzerten, Schlossführungen und Stadtrundgängen.

Alle Informationen bei der Touristik-Information Erbach & Odenwald-Laden

Marktplatz 1 // 64711 Erbach // Tel.: 06062 64-880 // tourismus@erbach.de // www.erbach.de

ERBACHER SCHLOSS WEIHNACHT



Markt an allen vier
Adventswochenenden



NECKARSULM

Raum für Individualität



WER BIST DU FÜR UNSERE KINDER?

Galaktischer Erzieher (m/w/d) gesucht:

Bist Du ein Forscher, der in seinem Bildungsraum begeistert und fördert? Oder vielleicht Verkleidungskünstler, Musikgenie, Bastelfreak ...?

Dann bewirb Dich jetzt in einer unserer 16 Kitas!

www.raum-für-individualität.de

