

dez23/jan24

Gesundheit und Fitness





ALTDEUTSCHER WEIHNACHTSMARKT BAD WIMPFEN



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



ab
1. dez

Tradition, historische Kulisse und vieles mehr

An den ersten drei Adventswochenenden findet in der historischen Altstadt von Bad Wimpfen der traditionelle Altdeutsche Weihnachtsmarkt des Handels- und Gewerbevereins und der Stadt Bad Wimpfen statt.

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 dazu ein 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. Die zahlreichen Buden und Büdchen bieten neben allerhand Naschwerk vor allem Kunsthandwerkliches an. Das

Rahmenprogramm bietet für Besucher jeden Alters weitere Höhepunkte. Unter anderem gibt es Nachtwächterführungen und kleine Geschenke vom Christkind und dem Nikolaus.

Angeblasen wird der Weihnachtsmarkt am Freitag, 01. Dezember 2023, 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 01. – 03. Dezember, vom 08. – 10. Dezember und vom 15. – 17. Dezember statt. Parkmöglichkeiten werden ausgewiesen. Aufgrund der Nähe zum Bahnhof empfiehlt sich die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel.

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



*Sonderthema der
März/Aprilausgabe:
Natur entdecken.
Du möchtest Dich beteiligen?
Tel. 07063/9336988*





Liebe Leserinnen und Leser,

aktuell erscheint es mir, als würde ein Drucktermin den nächsten jagen. Kaum wurde eine Ausgabe verteilt und die ersten Interviews geführt, steht schon wieder der nächste Drucktermin an. Habt auch Ihr das Gefühl, dass die Zeit unfassbar rast und Ihr kaum noch zum Durchatmen kommt? Ein Gutes hat es auf alle Fälle: Mit der Wintersonnenwende in vier Wochen werden die Tage wieder länger. Das hilft mir, diese dunkle und häufig auch regenreiche Zeit gut und vor allem auch gesund zu überstehen. Darum geht es unter anderem in den unterschiedlichen Beiträgen im aktuellen Sonderthema „Gesundheit und Fitness“. Zum einen gilt es natürlich, sich und seinen Körper fit zu halten. Neben der Bewegung können ganz einfache Hausmittel, wie sie uns Kräuterhexe Corinna mit ihrem Oxymel-Rezept an die Hand gibt, als wahrer Immun Booster wirken, der einfach herzustellen ist. Zudem empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, täglich Nüsse zu essen, da sie nicht nur das Risiko für Schlaganfall- und Herzinfarkt mindern können, wie Ihr im Beitrag von Karin Himmelreich-Rades nachlesen könnt. Auch durch eine der Jahreszeit angepassten Ernährungsweise unterstützen wir unseren Körper. So ist es ratsam, während der Herbstzeit, die in der 5 Elemente Küche dem Element Metall entspricht, wärmende sowie scharfe Zutaten zu sich zu nehmen, wie die Teilnehmenden bei dem herbstlichen Kochevent nach den fünf Elementen im Stein+Genuss-Atelier Bischoff erfahren haben. Bei all der körperlichen Fitness sollten wir ebenfalls unser seelisches Wohlbefinden nicht außer Acht lassen. Hier bieten Olga und Markus im nächsten Jahr gleich zwei Workshops zum Thema „Resilienz“ an, die dabei unterstützen, die eigene Resilienzfähigkeit zu stärken, um herausfordernde Zeiten zu meistern.

Neben dem Sonderthema findet Ihr natürlich, wie immer, eine vielfältige Themenauswahl wie beispielweise einen Bericht von Petra Neumann und Mathias Eifried über Hochsensibilität, wovon immerhin 15 - 20% der Menschen betroffen sind. Des Weiteren gibt uns die energetische Heilerin Silke Lang einen Überblick über ihr umfassendes Angebot im neuen Jahr.

Wer noch ein besonderes Weihnachtsgeschenk sucht, wird sicherlich im Fleiner Loft fündig. Denn dort gibt es nicht nur den LIEBLINGSKORB in nahezu allen Farben und Ausführungen. In der ehemaligen Produktionshalle von Sabine und Martin Kretschmar werden stylische Pflanztöpfe sowie Loungemöbel und Außergewöhnliches für In- und Outdoor angeboten.

Abschließend möchte ich mit der letzten Ausgabe von Zappelino für das Jahr 2023 DANKE sagen! DANKE an all jene, die dazu beitragen, dass der Zappelino seit über 20 Jahren gefüllt ist mit den unterschiedlichsten, vielfältigen, außergewöhnlichen, herzergreifenden und inspirierenden Beiträgen, die Mut machen. Nur durch Euch kann der Zappelino erscheinen! Das erfüllt mich mit einer tiefen Dankbarkeit und schenkt mir Energie und unermüdlige Power für jede Ausgabe und lässt mich innerhalb kürzester Zeit die Strapazen eines Drucktermins vergessen. DANKE dafür!

In diesem Sinne wünsche ich Euch eine wundervolle Vorweihnachtszeit und ausreichend Muse zum Lesen!

Eure

Christiane Bach



Foto: Johann Schrauf

D
E
Z
E
M
B
E
R

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:

Badische Neueste Nachrichten, Badendruck GmbH



MAHANA
YOGA CENTER

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

**Nächste
Kinderyoga-
lehrerausbildung**
26.-28.04.2024 und
28.30.06.2024

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

12.
Mittelalterlicher Adventsmarkt
Stettenfels
16.-17.12.

Gaukler * Ritter * Musik * Feuer
Handwerk * Perchten * Wikingerski
www.stettenfels.de



Gesundheit und Fitness



Wie kommen wir gesund und fit durch den bevorstehenden Winter? Zappelino gibt Tipps.

Oxymel: Dein natürlicher Immun-Booster



21

Kräuterhexe Corinna Siegle zeigt, wie wir mit ganz einfachen Zutaten unseren eigenen Immun-Booster herstellen können.

Praxis für energetische Heilung - Ausblicke 2024



31

Die energetische Heilerin Silke Lang aus Untergruppenbach gibt einen Ausblick auf das neue Jahr.

Neueröffnung Loft in Flein

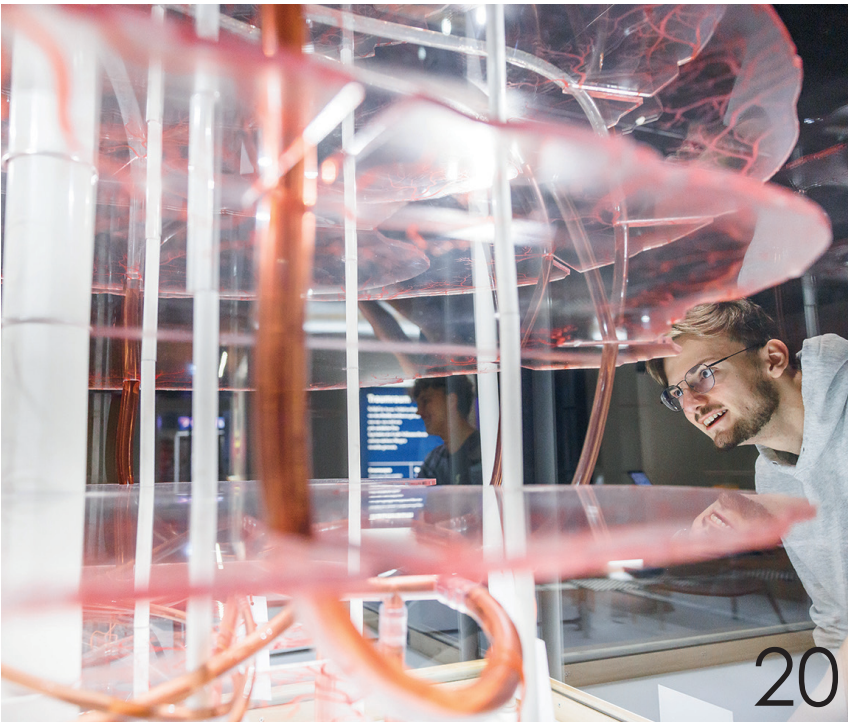


32

Neben LIEBLINGSKORB findet Ihr im Loft in Flein große ausgefallene Pflanzgefäße, Textilien sowie Loungemöbel für Indoor und Outdoor.

editorial/impressum	3
dies & das	6
sonderthema	10
besondere highlights	20
aktuelles	34

Du und dein Gehirn



20

„Unsere zauberhaften Nüsse ...



33

... sind schon seit der Steinzeit unsere Verbündeten“, weiß Karin Himmelreich-Rades.

Genussvolle Herbstküche



37

Das Stein+Genuss-Atelier Bischoff in Lauffen veranstaltet regelmäßig Kochevents in einem außergewöhnlichen Ambiente.

Reptilium.de

Entdecke die Welt der MiniDinos!

Gutschein: 1 Kind frei!
Gültig für ein Kind in Verbindung mit einem vollzahlenden Erwachsenen; nicht gültig an Sonderveranstaltungen
Zap. 05.2018

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

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



Aladin
DAS MUSICAL

3. Dezember • Heilbronn
Harmonie

Weitere Termine:
03.01. Mosbach • 02.02. Öhringen • 04.02. Sinsheim

TICKETS
SICHERN!

www.theater-liberi.de

15 JAHRE FAMILIEN MUSICALS

LIBERI THEATER

biokiste	36
kochkiste	37
buchtipp	38
musik & hörspiele	39
vorschau	39

Sicherheit durch Sichtbarkeit

Mit reflektierenden Schulranzen und Kinderrucksäcken sind die Kleinsten gerade im Herbst und Winter sicher im Straßenverkehr unterwegs.

Die Sicherheit der Kinder hat immer höchste Priorität. Das gilt ganz besonders, wenn Kinder allein oder mit Freunden auf dem Weg zum Kindergarten oder zur Schule sind. Die Schulranzen Hersteller bieten eine Vielzahl von Produkten, die maximale Sichtbarkeit und somit auch ein Extra an Sicherheit für Kinder im Straßenverkehr bieten. Alle Schulranzen-Modelle sind rundum mit speziellen Reflektoren aus retroreflektierenden Materialien ausgestattet, die bei Lichteinfall ganz besonders hell strahlen. Dies gewährleistet, dass Kinder auch bei schlechten Lichtverhältnissen oder Schmuddelwetter von anderen Verkehrsteilnehmern sofort erkannt werden.

Strahlender Auftritt mit den Special Editions

Für noch mehr Sichtbarkeit gibt es außerdem eine Reihe an Special Editions mit ganz besonderen Features: Mit den Schulranzen-Serien SPACE REFLECT, SPACE NEON und SPACE SHINE gibt es neue Maßstäbe in Sachen Sicherheit und Funktionalität, kombiniert mit fröhlichen, zeitlosen und kinderfreundlichen Designs. Das Obermaterial der Special Edition SPACE REFLECT besteht aus ge-



mustertem Stoff im Weltraum-Design. Der Clou: Im Design sind kleine, funkelnde Sterne integriert, die bei Lichteinfall reflektieren und den ganzen Schulranzen zum Leuchten bringen. Erhältlich ist der Schulranzen in den Designs „Star Seahorse Zoe“ und „Star Shuttle Elio“.

Auch die Schulranzen Modelle der Serien SPACE SHINE und SPACE NEON setzen einen besonderen Fokus auf das Thema Sicherheit: Fluoreszierende Materialien und großflächige Prints sorgen bei diesen Schulranzen für noch mehr Sichtbarkeit im Straßenverkehr. Der SPACE NEON leuchtet in auffallenden Neonfarben wie Pink oder Grün und ist in Kombination mit den Reflektoren ein

absoluter Blickfang bei allen Sichtverhältnissen, mit den Designs „Race Car Chuck“ und „Kolibri Kaja“.

In der SPACE SHINE-Serie lassen besondere Strahleffekte die Schulranzen und Rucksäcke wie Glühwürmchen leuchten. Hier gibt es vier Designs zur Auswahl, die Kinderaugen zum Strahlen bringen.

Für ein Extra an noch mehr Sicherheit

Neben einer großen Auswahl an unterschiedlichen Schulranzen-Modellen bieten die Schulranzen Hersteller auch eine Vielzahl von besonderem Sicherheits-Zubehör und Features, die individuell an allen Schulranzen und Rucksäcken ergänzt werden kön-

nen und helfen, die kleinen Träger noch sichtbarer zu machen.

Zum Beispiel leuchtende Neon Pull-Over, spezielle Überzüge mit reflektierenden Elementen in leuchtenden Neonfarben, die wie eine Warnweste kinderleicht über den Schulranzen gezogen werden. Die LED-Sicherheits-Klemmleuchte lässt sich im Nu per Clip an Schulranzen und Rucksäcke anbringen; sie ist ein Licht-pulsierender Begleiter für mehr Sicherheit und Sichtbarkeit im Straßenverkehr. Leuchtend bunte Regenhüllen und Schirme mit reflektierenden Elementen bieten nicht nur Schutz vor Regen und Nässe, sondern erhöhen ebenfalls die Sichtbarkeit im Straßenverkehr.

Für mehr Spaß und Abwechslung im Schulalltag sorgen die MAGIC MAGS. Die wechselbaren Magnet-Motive kommen in den Sondereditionen FLASH und GLOW: Die Edition FLASH verfügt über kleine, integrierte LED-Leuchten, die nach Aktivierung für 15 Minuten blinken.

Jetzt: Schulranzenberatungstage an den Samstagen von Januar bis April 2024 und die Vereinbarung eines individuellen Beratungstermins auf der Internetseite www.dasTaschenhaus.de

Infos: Das Taschenhaus-Stütz GmbH, Weinsberger Str. 17/1, 74072 Heilbronn, Tel. 07131/942027

Mail: info@dasTaschenhaus.de

Winterbeginn in Deutschlands größtem Reptilienzoo

Das Reptilium in Landau, welches derzeit über 1200 exotische 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 Privatzoo hat 365 Tage im Jahr von 10:00 Uhr bis 18.00 Uhr geöffnet, lediglich am 24.12.2023 und am 31.12.2023 schließt der Reptilienzoo seine Tore bereits um 14.00 Uhr.

Die Eintrittspreise liegen pro Erwachsenen bei 16,50 € und pro Kind bei 11,50 €, jedoch gibt's 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 18.00 Uhr beginnt die einstündige Zooführung, woraufhin um 19.00 Uhr die Fütterungen der Riesenschlangen stattfindet. An diesem besonderen

Tag, welcher im Monat Dezember auf den 05.12.2023 und im Januar auf den 04.01.2024 fällt, schließt das Reptilium erst um 21:00 Uhr seine Tore.

Am 26.12.2023, am 25.01.2024, sowie an jedem letzten Donnerstag im

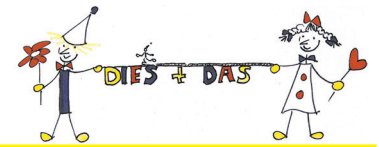
Monat, findet dann der Familientag statt, bei welchem Eltern in Verbindung mit deren Kindern ebenfalls die ermäßigten Eintrittspreise zahlen.

Jeden ersten Montag im Monat können dann auch Großeltern in Verbindung mit deren Enkelkindern am Eintritt sparen. Der Großeltern-Enkel-Tag findet am 04.12.2023 und am 01.01.2024 statt.

Am verrückten Mittwoch, welcher wie der Name schon verrät, jeden Mittwoch stattfindet, genießen sowohl Kinder, als auch Erwachsene, egal in welche Verbindung, von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr die ermäßigten Eintrittspreise und zahlen somit 12,50 € pro Erwachsenen und 7,50 € pro Kind.

Infos: Reptilium, Terrarien- und Wüstenzoo GmbH, Werner-Heisenberg-Straße 1, Landau, Tel. 06341/5100-0 www.reptilium-landau.de

Öffnungszeiten: Tägl. Von 10.00 Uhr – 18.00 Uhr.



Tag der Offenen Tür an der Interdisziplinäre Frühförderstelle (IFF) Hohenlohe

„Alle großen Leute waren einmal Kinder, aber nur wenige erinnern sich daran.“ Mit diesem Zitat des Autors des kleinen Prinzen, Antoine de Saint-Exupéry, eröffnete Pfarrerin Sybille Leiß den Tag der Offenen Tür der Interdisziplinären Frühförderstelle (IFF) Hohenlohe in Öhringen. Die Vorstandsvorsitzende der evangelischen Stiftung rät den zahlreichen Gästen, die die neuen Räumlichkeiten der Interdisziplinären Frühförderstelle mit Interesse besichtigen, dem eigenen Kind in sich nachzuspüren. „Ich bin davon überzeugt, dass es allen Kindern zugutekommt, wenn das Kind in uns lebendig sein darf und wir ihm Raum geben. Denn dann kann ich auch dem Kind an meiner Seite Raum geben, sich zu entfalten und zu leben“, sagt die Vorstandsvorsitzende, die erwähnt, dass genau aus diesem Grunde vor 5 Jahren die Interdisziplinäre Frühförderstelle Künzelsau ins Leben gerufen wurde. Ziel war es, alle Kinder vom Säuglingsalter bis zum Schuleintritt, die eine Entwicklungsverzögerung oder eine geistige Behinderung haben, entsprechend zu fördern und zentraler Ansprechpartner, Begleiter und Unterstützer zu sein.

Und da die Künzelsauer Frühförderstelle den Bedarf im Hohenlohe Raum nicht gänzlich abdecken konnte, wurde vor einem Jahr eine Außenstelle in Öhringen eröffnet. „Unsere Leiterin Viktoria Gedenk und ihrem Team ist es gelungen, ein riesengroßes Netzwerk für Kinder aufzubauen, um ihnen eine Chance auf ein gutes Leben sowie eine angemessene Förderung zu ermöglichen, was mich ganz besonders freut!“

Danach richtet die Leiterin und Psychologin Viktoria Gedenk ihr Wort an die zahlreichen Gäste, die allesamt begeistert von den kindgerechten licht-



Fotos: Matthias Michael Maria Bedenk

durchfluteten Räumlichkeiten der Frühförderstelle sind. „Meine Zitate stammen zwar nicht von so namhaften Autoren, sind aber nicht minder spektakulär: ‚Ich bin so froh. Durch die Unterstützung und Begleitung habe ich endlich selber Kontakt zu meinem Kind bekommen!‘, ‚Es war ein ganz besonderer Moment und wie ein Wunder, als meine Tochter mich ansehen und den Blickkontakt halten konnte. Danke an die Frühförderstelle, dass das endlich möglich ist.‘, ‚Durch die Begleitung der Frühförderstelle hat sich alles geändert. Unsere Leben ist besser geworden.‘ Diese Zitate sind nur ein Teil der 459 Rückmeldungen. Denn das genau ist die Zahl der Kinder, die wir in den letzten Jahren therapiert haben“, sagt Viktoria Gedenk, die zu bedenken gibt, dass nicht nur die jeweiligen Kinder, sondern deren gesamtes familiäres Umfeld davon profitiert.

Sie erklärt weiter, dass die Förderung der Kinder interdisziplinär - also in verschiedenen Bereichen unter einem Dach - erfolgt. Dabei hat die Frühförderstelle die gesamte Familie im Blick

und bietet sowohl medizinisch-therapeutische Hilfe wie Logopädie, Ergotherapie und Physiotherapie als auch pädagogische und psychologische Unterstützung an.

„Das Konzept sieht vor, dass wir von verschiedenen Richtungen aus an den Themen arbeiten, was einen großen Erfolg aufweist. Um dieses Konzept entsprechend umzusetzen, ist die Interdisziplinäre Frühförderstelle auf Spenden angewiesen. An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei den Spendern bedanken, von denen einige heute gekommen sind“, freut sich die Psychologin, die sich ebenfalls bei ihrem Team und dessen Know-how bedankt.

Eine der Therapeutinnen ist die Heilpädagogin Andrea Conte, die seit dem März dieses Jahres an der Interdisziplinären Frühförderstelle beschäftigt ist.

„Im Idealfall sollten die Kinder mit Auffälligkeiten so früh wie möglich therapiert werden. Doch leider sieht es häufig so aus, dass weder die Eltern noch der Arzt bzw. die Ärztin den Bedarf erkennen oder wahrhaben wol-



len“, so die Therapeutin, die erwähnt, dass in der Regel vor einem Therapiebeginn heilpädagogisches Arbeiten erforderlich ist. „Wir starten in der Regel bei allen Kindern mit der Heilpädagogik. Denn viele Kinder sind manchmal nicht einmal in der Lage, für eine gewisse Zeit auf einem Stuhl zu sitzen oder sich zu konzentrieren. Daher arbeiten wir daran, dass die Kinder therapiefähig werden. Dies beinhaltet in erster Linie, dass wir Vertrauen zu den Kindern aufbauen und unseren Blick darauf richten, wo genau sie stehen“, so Andrea Conte, die von dem Konzept der Frühförderstelle überzeugt ist. „Durch den Ansatz, dass hier sämtliche Therapeuten Hand in Hand arbeiten und wir in einem konstanten Austausch stehen, erfahren die Kinder eine perfekte Förderung. Zudem begeistert mich unsere Leitung, die uns immer den Rücken stärkt und offen ist für unsere Fragen. Außerdem sind wir frei im Arbeiten und können uns individuell um jedes Kind kümmern“, strahlt die Heilpädagogin.

Infos: IFF Künzelsau, Keltergasse 47, Künzelsau, Tel. 0 7940/50 30876 IFF Öhringen, Austr. 18, Öhringen, Tel. 07941/690310 - 0

ERSTE KLASSE!

DAS TASCHENHAUS

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

kostenlose
Parkplätze
direkt am Haus!

Y. FOCK- WEEBER

PSYCHOLOGISCHE PRAXIS

Yvonne Fock-Weeber
Diplom-Psychologin

Diagnostik, Beratung & Supervision
Erwachsene, Kinder, Jugendliche & Familie

Schwerpunkt: AD(H)S & Autismus

Platenweg 27 · 74074 Heilbronn
Tel. 07131 / 7904597

www.fock-weeber.de

beuteltigerstark
Der Förderverein:
Klinik für Kinder und Jugendliche

Mach mit
gemeinsam helfen -
beuteltigerstark



Jetzt Mitglied werden oder mit einer Spende unterstützen! Wir setzen uns schnell und unbürokratisch für kleinste Patienten und ihre Familien ein und stärken die Klinik für Kinder und Jugendliche am Diak Klinikum in Schwäbisch Hall.

Spendenkonten

VR Bank Schwäbisch Hall:
DE03 6229 0110 0004 4460 03

Sparkasse Schwäbisch Hall:
DE15 6225 00300001 5088 79

www.beuteltigerstark.de
foerderverein.kinder@dasdiak.de

zappellino_elternzeitung



Geboren in der 25. Schwangerschaftswoche Wenn das Leben im Perinatalzentrum beginnt



Zusage zum Erhalt des Perinatalzentrums Level 1 – der Förderverein der Kinderklinik am Diak Klinikum setzt sich weiterhin ein

Zum Weltfrühgeborenenstag freut sich der Förderverein noch einmal besonders über die Zusage von Minister Lucha zum Erhalt des Perinatalzentrums Level 1 an der Klinik für Kinder und Jugendliche am Schwäbisch Haller Diak Klinikum für das Jahr 2024. Der Förderverein und auch die Menschen in der Region hoffen jedoch auf eine langfristige Versorgung und Zusage für den ländlichen Raum. „Aus diesem Grund läuft die Petition vorerst weiter“, so Isabell Rathgeb, Vorsitzende des Fördervereins. „Damit können wir auch das Vorhaben von Minister Lucha, die Entscheidung des Gemeinsamen Bundesausschusses zur Erhöhung der Mindestzahlen von Frühgeborenen überprüfen zu lassen, aktiv unterstützen. Innerhalb von 1,5 Wochen hatten wir über 9.000 Unterschriften für den Erhalt gesammelt und einen Offenen Brief mit Unterstützung von Politik, Gesellschaft und vielen weiteren auf den Weg gebracht. Es freut uns, dass Minister Lucha hier die Verlängerung in Aussicht stellt. Von Minister Lauterbach kam bis heute keine Reaktion auf unseren Brief, der ihm sowohl per Einschreiben als auch online zugeht. Wir hoffen weiter auf Planungssicherheit für diesen Flächenlandkreis und alle Risikoschwangeren und Geburten für Frühchen unter 1250 Gramm. Am Beispiel von Freya und Tristan konnte ich nachempfinden, wie wichtig diese höchste

Versorgungsstufe für die Region ist.“ Mutter Heike Strepfner war im Interview mit dem Förderverein und berichtet von der Geburt ihrer Zwillinge Freya und Tristan. Mitten in der Corona-Pandemie ruft Heike Strepfner in der Frauenklinik des Diak Klinikums wegen starker Rückenschmerzen in der Schwangerschaft an, die Mitarbeiterin des Klinikums ist alarmiert und lässt die junge Schwangere direkt auf die Wochenstation bringen. Kurze Zeit später entbindet sie Zwillinge in der 25. Schwangerschaftswoche: Tristan und Freya mit jeweils 820 und 730 Gramm. Zunächst stehen die junge Mutter und der Vater unter Schock: „Die beiden wurden sofort auf der Intensivstation des Perinatalzentrums Level 1 behandelt. Durch die Pandemie schottete ich mich, ab dem Zeitpunkt der Geburt meiner Kinder, komplett ab. Ich hatte große Angst, nicht mehr zu meinen Kindern zu dürfen oder sie vielleicht anzustecken.“ Die jungen Eltern wohnen in Geislingen bei Braunsbach und wussten sofort, dass die Nähe zur Klinik einen unschätzbaren Wert hat: „Wer weiß, ob die beiden sonst in der 25. Woche überlebt hätten?“ Noch heute berührt sie dieser Gedanke sehr, auch die Pflegekräfte der Klinik für Kinder und Jugendliche, gerade auf der neonatologischen Intensivstation, gaben den Eltern Kraft: „Die Pflegekräfte in Schwäbisch Hall waren in dieser Zeit die allergrößte Stütze für mich. Ich konnte jede Frage stellen und bekam verständliche und empathische Antworten. Medizinisches und pflegeri-

sches Fachpersonal war immer sofort zur Stelle, wenn sich bei Tristan oder Freya etwas spontan verändert hatte. Auch Frau Michael, die Seelsorgerin der Kinderklinik, besuchte mich regelmäßig. Die Gesamtatmosphäre auf der Intensivstation hat mir einfach Mut gemacht und mir unglaublich viel Rückhalt gegeben.“ Nach vier Monaten intensiver Betreuung konnten beide Kinder nach Hause entlassen werden. Für einige Zeit war ein Geschwisterkind noch länger im Krankenhaus und das andere schon zu Hause. Auch hier war die Nähe zur Klinik von großem Vorteil für die Familie. Heute sind die Zwillinge 2,5 Jahre alt, topfit, und bis vor kurzem auch noch regelmäßig im Sozialpädiatrischen Zentrum der Klinik zu Untersuchungen und Begleitung. Nun beginnt eine neue, eine hoffentlich sorgenfreiere Zeit für die Familie. Wichtig ist Heike Strepfner: „Als ich vom drohenden Entzug des Level 1 Status erfahren habe, konnte ich das kaum glauben, sofort haben wir die Petition unterschrieben! Für mich wäre das kaum vorstellbar, was das für Auswirkungen für andere Mütter in meiner Situation haben könnte. Deshalb wäre ich froh, wenn es zu einer langfristigen Zusage für das Perinatalzentrum Level 1 kommen kann.“ Der Förderverein der Klinik für Kinder und Jugendliche am Diak Schwäbisch Hall sammelt weiter Unterschriften mit der Petition <https://www.openpetition.de/!lcftd> - Weitere Informationen: www.beuteltigerstark.de

**Martinsbazar:
Herbstzauber,
gemütliches Beisammen-
sein und der Duft nach
gebrannten Mandeln**



Anfang November lud der Waldorfcampus Heilbronn zum traditionellen Martinsbazar ein.

Ein ganzes Jahr Planung und Vorbereitung haben sich gelohnt: am vergangenen Sonntag konnte der traditionelle Martinsbazar des Waldorfcampus Heilbronn endlich wieder stattfinden.

Die Schule verwandelte sich in einen märchenhaften Ort: Ein Zauber aus Düften, Schönem und Leckerem lockte Gäste von nah und fern und lud sie zum Verweilen, Genießen und Einkaufen ein.

Mit viel Liebe zum Detail, Kreativität, Einsatz und Herzblut, bereiteten Eltern und SchülerInnen das Großereignis vor. Schöne Cafés und eine Teestube versorgten Besucher mit heißen Getränken und Gebackenem. Vielerlei Stände verkauften ihre Handarbeiten aus Holz, Wolle, Filz und Papier. Im Antiquariat konnte geschmökert werden, es gab einen Flohmarkt, für die ganz Kleinen ein Zwergencafé, das Max- & Moritz Haus, das Kinderlädchen, die Edelsteinhöhle, Kerzenzie-



hen sowie ein Spielangebot mit Holzspielen aller Art. Wer wollte, konnte sich sogar seine Schuhe putzen lassen. Mit Kulinarischem bewirtete die Schulküche, der „Zauberhafte Suppentopf“ und der Pizzastand mit Holzofen die Besucher. Der Martinsbazar war sehr gut besucht und endete um 17.00 Uhr mit dem traditionellen Laternenumzug. Der Waldorfcampus bedankt sich bei der Vereinsgemeinschaft für die vielen helfenden Hände und das gute Gelingen dieses Bazar.



STELL' DIR
VOR, ES IST
SCHULE
UND JEDER
WILL HIN.

Mit Kopf, Herz und Hand bis zum Abitur.
Alle staatlichen Abschlüsse möglich.

Jederzeit quereinsteigen.



www.waldorfcampus-hn.de





KinderStark: Eine Reise durch Sport, Yoga und Gefühlsabenteuer



Aufrecht wie ein Baum im Wind, geschmeidig wie ein Jaguar, grazil wie ein Vogel oder konzentriert wie ein Krieger. Im Kurs KinderStark wechseln sich Yogaeinheiten mit Gefühlsabenteuer und Sport ab. „Gerade die Kombination sorgt dafür, dass sich die Kinder abwechselnd entspannen, toben und über ihre Gefühle reden können. In einer Welt, die von ständigem Tempo und wachsenden Anforderungen geprägt ist, brauchen Kinder nicht nur körperliche Stärke, sondern auch emotionale Resilienz. Der Kurs KinderStark unterstützt Kinder dabei, durch die Sporteinheiten körperlich und spielerisch fit zu werden und gleichzeitig ihre Emotionen besser zu verstehen und zu bewältigen“, erklärt Jessica Stark, Kinder-Yogalehrerin, Fitnesstrainerin und Ernährungsberaterin, die KinderStark für Kinder von 5-11 Jahren entwickelt hat.

Die Idee für KinderStark entstand aus der Beobachtung, dass immer mehr Kinder Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Jessica Stark erkannte auch, dass die Haltung vieler Kinder nicht optimal ist und die Beweglichkeit und Mobilisation des Körpers im Alltag zu kurz kommen.

Auf große Resonanz stößt das innovative Konzept sowohl bei Jungen als auch bei Mädchen, die es kaum erwarten können, bis die Stunde beginnt. Nachdem alle auf ihrer Matte Platz genommen haben, eröffnen sie mit einer gemeinsamen Begrüßung

die Stunde. „Gemeinsam sind wir stark, ich bin hier, weil ich dich und mich mag.“

„Toll, dass ihr das bereits beim dritten Mal auswendig könnt“, freut sich Jessica Stark, die jetzt wissen möchte, welches Thema in den letzten beiden Stunden im Vordergrund stand.

„Ich kann mich gut erinnern: Es war das Thema Angst. Hier haben wir den Spruch gelernt: ‚Angst ist nur in meinem Kopf: Ich bin mutig und klopf‘“, erinnert sich Louis. Drehte sich beim zweiten Treffen alles rund um das Glücklichein, dürfen jetzt die Kinder überlegen, was sie besonders wütend macht. Nachdem Antonia den Erzählerstein in ihren Händen hält, darf sie beginnen: „Mich macht wütend, wenn ich mit meinem Bruder spielen möchte und er nur auf sein Handy schaut!“ Lena wird wütend, wenn es Streit mit Freunden in der Schule gibt. Und Serkan packt die Wut, wenn ihn sein Bruder ärgert. Das Thema Wut scheint allgegenwärtig - entweder zuhause mit den Geschwistern oder mit Freunden in der Schule.

Bevor sich die Kinder weiter dem Thema Wut widmen, heißt es erst einmal den Kreislauf in Schwung bringen. Jessica Stark zeigt eine einfache und doch sehr wirkungsvolle Idee, wie wir morgens schnell in unsere Energie und Freude kommen können. Die Kinder stellen sich hin und fangen an, auf einem Lied ihrer Wahl, ihren Körper zu mobilisieren und sich wach zu

tanzen. Am Ende des Liedes wird noch einmal, so schnell es geht, auf der Stelle gerannt, um im Anschluss nachzuspüren. „Wie fühlt es sich an?“, will Jessica Stark wissen. „Mein Herz rast wie wild!“, ruft Amina.

Anschließend werden die Muskeln mit den Tube Bändern gekräftigt. Ein charmantes Element des Kurses ist das Maskottchen Olli Weise, eine kluge Eule, die fantastische Geschichten zu den verschiedenen Gefühlen mitbringt. Absolut wach und konzentriert lauschen die Kinder mit großen Augen der Geschichte vom kleinen Bären, der plötzlich von einem Lieblingsschlafplatz vertrieben wurde und vor Wut beinahe platzt. Die kluge Eule hat auch hier einen passenden Spruch parat: „Ist die Wut mal richtig groß, stampf auf den Boden und lass sie los!“

„Alle Gefühle sind o.k. und wichtig. Es geht darum, unsere Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und anzunehmen. Achtet darauf, niemanden mit eurer Wut zu verletzen. Erkennt die Wut, nehmt sie an und lasst sie liebevoll los. Und wie wir das am besten machen können, hat uns ja die kluge Eule Olli Weise gerade erzählt. Und damit ihr euch den Spruch gut merken könnt, sagen wir ihn nochmal gemeinsam auf.“

Begeistert springen die Kinder auf und können innerhalb kürzester Zeit den neuen Spruch und stampfen dabei kräftig auf den Boden. Sie erlernen

zusätzlich eine spezielle Atmung aus dem Yoga, die sogenannte Sitali Pranayama-Atmung, die nicht nur kühlend, sondern auch beruhigend wirkt.

„Zum Abschluss habe ich euch heute etwas ganz Besonderes mitgebracht“, verspricht die Yogalehrerin und schiebt jetzt ein Yogaglücksrad in den Raum. „Jedes Kind darf am Glücksrad drehen. Die Yogaübung, die erscheint, führen wir gemeinsam aus. Und dann setzen wir alle Übungen aneinander.“ Begeistert dreht Louis am Glücksrad, das bei der Yogaübung „Hund“ hält. Sofort führen alle Kinder die Yogaübung aus, bis schließlich Amina an der Reihe ist und das Symbol für die Yogaübung „Vogel“ erscheint. Auch wenn es 10 Kinder sind, gelingt es allen gemeinsam, die Yogaübungen in der richtigen Reihenfolge auszuführen. Meditativ und mit einem Abschlusspruch: „Stark und mutig gehen wir heim, lasst uns alle glücklich sein“ gehen die Kinder glücklich und beseelt nach Hause.

Abschließend ergänzt Jessica Stark noch: „Mein persönliches Ziel ist es, auch andere Trainer in ganz Deutschland für mein Kurskonzept KinderStark auszubilden, damit so viele Kinder wie möglich, von diesem einzigartigen Konzept lernen dürfen.“

Infos: Jessica Stark, Bertolt-Brecht-Weg 8, Bad Friedrichshall
Mobil: 0173 / 305 84 39
www.jessica-stark.de



Rehasport für Kinder macht die Kleinen ganz groß!



Rehasport für Kinder, was ist das eigentlich?

Für viele Kinder ist es eine Selbstverständlichkeit in ihrer Freizeit einer sportlichen Aktivität nachzugehen. Sei es nach der Schule, auf dem Bolzplatz oder in einem Sportverein. Einige Kinder können aufgrund orthopädischer Probleme oder körperlichen Entwicklungsstörungen dem Leistungsvergleich in den Vereinen jedoch nicht auf Augenhöhe standhalten.

Beispiele hierfür wären:

- Haltungsschwächen und -schäden
- Bewegungsmangel und Übergewicht
- Motorische Probleme
- Koordinations- und Konzentrationschwächen

Hier bietet der Rehasport für Kinder eine tolle Möglichkeit positive Erfahrungen mit Bewegung zu machen. Auf spielerische Art und Weise lernen Kinder ihre koordinativen Fähigkeiten zu schulen sowie Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit zu verbessern. Nebenbei stärken sie auch ihre sozialen Kompetenzen und fördern ihre Konzentration sowie ihr Selbstbewusstsein.

Sporteinheiten unter fachlicher Leitung

Wie bei den Erwachsenen, wird die Kinder Rehasport-Gruppe unter fachlicher Leitung eines lizenzierten Übungsleiters durchgeführt. Die Einheiten dauern jeweils 45 Minuten und sind im Gegensatz zu den Kursen für Erwachsene auf eine Maximalteilnehmerzahl von 10



Kindern begrenzt. Dadurch werden optimale Voraussetzungen geschaffen, um individuell auf jedes Kind eingehen zu können.

Der Kinderarzt oder Orthopäde kann budgetfrei ein Rezept über 50 Übungseinheiten verschreiben, welches, nach der Genehmigung durch die Krankenkasse, zu einer komplett kostenlosen Teilnahme berechtigt.

Bewegung ist die beste Medizin

„Ab Januar starten wir mit zusätzlichen neuen Trainingsgruppen, die immer dienstags von 16 Uhr bis 16.45 Uhr und freitags von 14.45 Uhr bis 15.30 Uhr stattfinden. Sichern Sie Ihrem Kind einen der wenigen Plätze! Gerne können wir Sie zum Thema Rehasport für Kinder ganz individuell beraten“, rät Geschäftsführer Philip Herbst.

Infos und Anmeldung:
Tel. 07131/5944-800 oder
kontakt@lifecenter.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

Jessica Stark
— GESUND & TRAINIERT —

STEIN+DESIGN BISCHOFF

Kinder Weihnachtsbäckerei

am 09.12.2023 von 10:00 -13:00 Uhr

- ♥ verschiedene Plätzchen backen & verzieren
- ♥ Tannenbaum Broiche
- ♥ Weihnachtsschokolade
- ♥ Tannenzapfen
- ♥ Lebkuchenkerze

Wo: Hoher Steg 27 in 74348 Lauffen am Neckar
Wertschätzung inkl. Lebensmittel 35€
Wir verwenden ausschließlich regionale oder Bio Produkte.
Bitte gebt euren Kindern einen Behälter oder eine Keksdose mit.

Anmeldung bis 05.12.23
Mail: info@jessica-stark.de oder Mobil: 0173/3058439



Gabriele Friemelt 
raum gefühl leben

Was tut mir gut?

- Selbsthilfe-Erfahrungskurs

Lass deinen Körper sprechen und
dir deinen Weg zeigen

28. Januar 2024 um 10.30 Uhr

Ausbildung zum Energiewandler

- **Erinnere dich du kannst es!**

11. Juli 2024

Mehr Termine auf der Internetseite



Gabriele Friemelt

Feng Shui-Clearing,
BewusstSein & Waldbaden
Haller Str. 15
74189 Weinsberg
Tel. 0172 6382788
oase@fengshuitreff.de
www.fengshuitreff.de

Ein Stück
Schwäbische
Alb!

STADT ELLWANGEN

Alamannenmuseum
Ellwangen



Alamannenmuseum Ellwangen
Haller Straße 9
73479 Ellwangen
Tel. 07961 969747
www.alamannenmuseum-
ellwangen.de

Was tut mir gut? SelbsthilfeTechnik-Erfahrungskurs



Kaum kündigt sich Nachwuchs an, werden die zukünftigen Eltern mit zahlreichen „guten Ratschlägen“ geradezu überschwemmt. Sobald das Kind auf der Welt ist, hören die Tipps nicht etwa auf. Nein. Ganz im Gegenteil. Sie werden mehr und mehr. Genauso wie die Erziehungsratgeber, die sich in den Regalen türmen. Je mehr Bücher und Ratschläge, umso unsicherer wird man bzw. Frau. Soll ich mein Kind im Tuch tragen oder lieber einen Kinderwagen nutzen? Mit welcher Beikost fange ich nach dem Stillen an? Ist Hafermilch tatsächlich besser als Kuhmilch? Fragen über Fragen, die zur Verunsicherung beitragen. Wie wäre es, wir könnten all diese Fragen selbst beantworten und unseren ureigenen Weg erkennen und ihn gehen - frei von jeglicher Verunsicherung?

Denn im Grunde genommen weiß unser Körper und unser Unterbewusstsein ganz genau, was uns und unseren Kindern gut tut und welches der richtige Weg ist. Leider haben die meisten verlernt, auf ihre innere Stimme zu hören. Eine Möglichkeit, wieder einen Zugang zur eigenen Intuition zu erlangen, kann über die Aneignung diverser Selbsthilfetechniken erfolgen.

„Lass deinen Körper sprechen“, rät daher Gabriele Emma Anna Friemelt, Feng Shui Beraterin, Bewusstseins-trainerin und seit 1997 Kinesiologin, die zahlreiche Ausbildungen absolviert hat. „So nutzt sie z.B. die Kinesiologie im Feng Shui, um beispielsweise den besten Arbeitsplatz oder Schlafplatz zu erkennen. Man kann unter anderem auch mithilfe der Kinesiologie ebenfalls herausfinden, welche Nahrungsmittel uns zuträglich sind, welche Creme unserer Haut schadet und ob der eingeschlagene

Weg der richtige ist“, erklärt die gebürtige Münchnerin bei einem Selbsthilfekurs „Was tut mir gut?“ im Oktober.

Gekommen waren Frauen und Männer unterschiedlichen Alters, die sich einen Einblick in diverse Methoden der Selbsterkenntnis verschaffen wollten, um Antworten auf all die Fragen des täglichen Lebens zu finden.

„Der kinesiologische Selbsthilfetest ist ein Teil von dem Kurs, denn er ist ein natürliches Biofeedbacksystem des Körpers, mit dessen Hilfe wir Stress, Ängste, Phobien, Verspannungen etc. auf den Grund gehen, um diese ‚Störfaktoren‘ aufzulösen“, weiß die erfahrene BewusstSeinstrainerin, die weiter erklärt, dass alle vom Menschen gemachten Erfahrungen im Nervensystem und Zellgedächtnis gespeichert sind. Mithilfe z.B. der Kinesiologie kann der Körper durch einen Muskeltest rückmelden, was ihn schwächt oder was ihn stärkt. „Wenn dir etwas in deinem Organismus Stress bereitet, reagiert dein Körper und zeigt dies, indem sich beispielsweise die Emotion, die Atmung, der Muskeltonus oder der Körper krümmt und unruhig wird. All dies lässt sich durch den Muskeltest feststellen. Denn alles, was gut für dich ist, stärkt die Körperkraft, wohingegen alles, was schlecht ist, die Körperkraft reduziert und die Energie schwächt. Nicht nur das Aufdecken von Imbalancen und Stress ist wichtig, sondern auch deren Auflösung und die positive Veränderung.“ Dafür gibt es eine Vielzahl von Techniken, die ein weiteres Kernstück von Gabriele's Workshop sind und aus ihrem jahrelangen Erfahrungsschatz heraus entstanden sind.

Bevor die unterschiedlichen Techniken zur Selbstwahrnehmung und Selbsttestung an diesem Tag vermittelt werden, ist es erforderlich, vor dem Testen in die eigene Mitte zu kommen. Dafür stehen alle auf, schließen die Augen, vertiefen die Atmung und erden sich.

„Zudem ist es ratsam, ausreichend Wasser zu trinken, um die Energien fließen zu lassen. Man sollte außerdem weder krank noch emotional geschwächt sein. Denn das würde das Ergebnis verfälschen“, rät Gabriele Emma Anna Friemelt.

Ein bekannter Teil ist der Armtest, bei dem die zu testende Person den rechten oder linken Arm seitwärts waagrecht ausstreckt. Dabei wird die zu testende Person z.B. mit einem Nahrungsmittel oder einer Frage konfrontiert. Wird der Muskel schwach, kann ein Problem oder eine Nahrungsmittelunverträglichkeit vorliegen. Ein starker Muskel entspricht in der Regel einer Zustimmung. Der Muskeltest fungiert also gewissermaßen als Draht zum Unterbewussten und kann helfen, Blockaden im Körper aufzuspüren und im weiteren Beratungsverlauf auch zu lösen.

Nachdem die Teilnehmenden weitere Selbsthilfetechniken wie den Fingertest, den Körperbalancetest, den Mit-tetest, die bewusste Atmung kennengelernt haben, werden die ersten Eigentests durchgeführt. Gabriele Emma Anna Friemelt gibt zahlreiche, hilfreiche Tipps, wie die Tests durchzuführen sind und wie man die Fragestellungen formuliert. „Am besten kurz und knackig“, lacht die Münchnerin, die an diesem Nachmittag genauso zufrieden ist mit dem Verlauf des Workshops wie die Teilnehmenden.

Wer sich nicht nur auf äußere Ratschläge, ob von seinem Umfeld oder aus Büchern, verlassen, sondern selbst seine Fragen beantworten möchte, kann innerhalb kürzester Zeit bei einem Workshop mit Gabriele Emma Anna Friemelt Wissenswertes erfahren. Nächster Selbsthilfe-Erfahrungskurs am So., 28. Januar 2024, 10.30 Uhr

Infos: Gabriele Friemelt, Feng Shui-Clearing, BewusstSein & Waldbaden, Haller Straße 15, Weinsberg
Tel.: 07134 999 9759, Mobil: 0172 638 2788, oase@fengshuitreff.de
www.fengshuitreff.de



Mama und Papa brauchen auch mal eine Auszeit!



Inmitten oft terminüberladenen Alltag hören wir selten die Anzeichen unseres Körpers, wenn es mal zieht oder zwickt. „Nur noch heute.“, „Der Termin muss noch gemacht werden.“, „Nicht jetzt, dafür habe ich keine Zeit.“, „Morgen geht's bestimmt wieder besser.“ ... Mit diesen oder ähnlichen Sätzen halten sich Mama und Papa tagtäglich auf den Beinen – bis der Körper und die Psyche dann irgendwann komplett schreien.

Bis zu 80 % der Deutschen leiden an Rückenbeschwerden. Davon treten ca. 36 % der Beschwerden in der Halswirbelsäule auf, ca. 62 % in der Lendenwirbelsäule und ca. 2% in der Brustwirbelsäule.

STOPP! Wie wäre es, wenn wir uns innerhalb von nur 5 Minuten etwas Gutes tun könnten? Wenn wir ein Tool zur Hand hätten, dass unsere Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, Kopfschmerzen, Schmerzen im unteren Rücken, Schulterschmerzen, Still-Rücken-Schmerzen ... mit einer sanften Methode vermindern könnten?

Genau hier setzt die BALLance® - Methode by Dr. Tanja Kühne an. Mittels dem speziell entwickelten BALLance® - Bällen können wir Verspannungen lösen, die Wirbelsäule und Gelenke mobilisieren und ausrichten, die Atmung verbessern, sowie den Vagusnerv aktivieren und den ganzen Körper entspannen.

Dank Einsatz des eigenen Körpergewichts und langsamen, sanften Bewegungen entstehen ein, je nach Person, Druck, Zug und Dehnung. Dadurch werden die Muskeln, Sehnen und Faszien entspannt und in ihre natürliche Länge gebracht. Eine Aufrichtung der Wirbelsäule von bis zu 2 cm ist möglich. Das wiederum reduziert den Druck auf die Bandscheiben.

„Probiere es aus. Du hast die Wahl zwischen Kleingruppentherapie vor Ort oder gezieltes Eins-zu-Eins-Training in meiner Praxis“, rät die Heilpraktikerin und Trainerin Nicole Rudolf aus Lauffen.

Infos: www.fit-mit-nicole.de.

Deine Auszeit mit der BALLance® - Methode by Dr. Tanja Kühne

Eine Übung, die dein Leben verändert!

Entdecke die Erleichterung für deinen Rücken.
www.fit-mit-nicole.de

Foto: Das Hochthema Lauffen

Eröffnung AOK-Gesundheitszentrum Hohenlohekreis in Künzelsau



Vorbeugen ist besser als heilen. Diese Erkenntnis hat die AOK - wie keine andere Krankenkasse - für ihre Versicherten in die Praxis umgesetzt. Mit kompetenten Fachkräften und jährlich mehr als 400 Gesundheitskursen in der Region Heilbronn-Franken bietet sie ein umfassendes Präventionsprogramm. Wer etwas für sein Wohlbefinden tun möchte, findet ab Anfang Oktober zertifizierte Angebote im neuen AOK-Gesundheitszentrum Hohenlohekreis in Künzelsau.

Egal ob Bewegung, Rückentraining, Entspannung oder Ernährung: Auf 570 Quadratmetern ist genügend Platz. 10 Fachkräfte stehen im Rückenstudio, in den Entspannungs- und Fitnessräumen sowie im Kochstudio für eine qualifizierte Betreuung bereit. „Vorsorge ist die beste und günstigste

Medizin. Mit unserem Kursangebot, in das stetig die neusten Entwicklungen und Trends einfließen, können unsere Versicherten wohnortnah kostenlos etwas für ihre Gesundheit tun“, erklärt Michaela Lierheimer, Geschäftsführerin der AOK Heilbronn-Franken.

Die größte Einheit des Gesundheitszentrums ist mit gut 150 Quadratmetern das Rückenstudio. Hier wird ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm umgesetzt. Mit modernsten Geräten können muskuläre Dysbalancen behoben und Beschwerden am Haltungsapparat reduziert werden.

Informationen und Anmeldungen: aok.de/pk/gesundheitskurse/

Das AOK Hausarzt-Programm für Kinder und Jugendliche.



Als Eltern wünscht man sich vor allem, dass der Nachwuchs gesund groß wird. Deshalb sind wir von Anfang an für Sie und Ihre Kleinen da: mit dem AOK-Hausarztprogramm für Kinder und Jugendliche.

Mehr dazu unter aok.de/bw/hausarztprogramm

GESUNDNAH
AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.



„Neue Wege gestalten“ Praxis für Therapie, Beratung und Pädagogik in Neckarsulm



„Wo kämen wir hin, wenn jeder sagte, wo kämen wir hin und keiner ginge, um zu sehen, wohin wir kämen, wenn wir gingen.“
(K. Marti)



„Wir verstehen uns als Wegbegleiterinnen von Menschen in schwierigen Lebensabschnitten, Krisen und bei persönlichen Entwicklungsprozessen.“ So lautet das Leitbild der beiden Praxisinhaberinnen. Dabei liegen ihre Schwerpunkte in der Begleitung von Kindern, Jugendlichen und deren Familien. Die Begleitung von Erwachsenen rundet das Portfolio ab.

Besonders wichtig sind ihnen dabei die Bedeutung von zwischenmenschlichen Beziehungen und dass bedingungslose Annahme und die Erfahrung von Selbstwirksamkeit die Basis für eine gesunde Entwicklung sind. Wenn Menschen sich gesehen, zugehörig, geborgen und sicher fühlen können, dann haben sie die Möglichkeit, die in ihnen angelegten Potentiale zu entfalten.

Die beiden Frauen bringen einen langjährigen und reichhaltigen Methoden- und Erfahrungsschatz aus Elementar-, Heil- und Sozialpädagogik, Körpertherapie, Psychotherapie, über systemische Ansätze bis hin zu Gestalttherapie, mit und gestalten jede Begleitung individuell und prozessorientiert.

Ein Teil ihrer Arbeit ist die heil- und sozialpädagogische Förderung (Ein-

gliederungshilfe §35a SGB VIII). Die Kosten können bei Vorliegen einer (drohenden) seelischen Behinderung, nach Beantragung und Genehmigung vom zuständigen Jugendamt, übernommen werden. Neben der heilpädagogischen Einzelförderung wird die Praxis häufig für Schulbegleitungen angefragt. Hierfür werden aktuell noch weitere Mitarbeiterinnen zur Verstärkung des Teams aus pädagogischen Fachkräften und sonstigen Kräften gesucht. Diese Tätigkeit ist nicht nur sinnvoll und macht viel Freude, sondern ist außerdem familienfreundlich (Arbeitszeiten am Vormittag und in den Ferien frei), wird qualifiziert begleitet und sehr gut honoriert.

Neben der pädagogischen Arbeit bietet Eftalia Kazepopoulou als Heilpraktikerin Biodynamische Körperpsychotherapie speziell für Frauen an. Die Biodynamische Körperpsychotherapie bezieht neben dem therapeutischen Gespräch die Arbeit über den Körper durch z.B. Körperspürübungen, bewusstes Wahrnehmen des Atems, Berührung und Bewegung, als wesentlichen Zugang zum inneren Erleben, in den Therapieprozess mit ein. Erfahrungen wie Unterstützung zu erhalten, oder gehalten zu werden,

eine Grenze zu setzen, Boden unter den Füßen zu haben, sich aufzurichten und in die eigene Kraft zu kommen, sind direkt über den Körper erlebbar. Durch das Wahrnehmen körperlicher Empfindungen, die Arbeit mit Berührung oder Bewegung in Kombination mit dem tiefenpsychologisch orientierten therapeutischen Gespräch, bietet die Körperpsychotherapie die Möglichkeit, gehaltene Gefühle, alte Verletzungen und Konflikte zu erkennen und auszudrücken, sich besser zu verstehen, nachzunähren und vor allem heilsame Erfahrungen mit sich selbst und im therapeutischen Kontakt zu machen.

Severin Schwarzbraun begleitet Kinder (und deren Familien) im Rahmen der heilpädagogischen Einzelförderung. Darüber hinaus bietet sie „gestalttherapeutische Entwicklungsbegleitung“ für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an sowie Eltern- und Familiencoaching. Die gestalttherapeutische Arbeit ist eine Therapie des In-Kontakt und In-Beziehung-tretens und bietet dadurch der persönlichen Entwicklung etwas Fundamentales: Sie schafft Räume für neue Erfahrungen, Kontakt, Beziehung und Entfaltung, fördert die Wahrnehmung und die Selbstregulationsfähigkeit. Diese

Prozessbegleitung gelingt durch die Einbeziehung der Körpersprache, die Erhöhung von Achtsamkeit und Gewahrsein sowie durch die Ermöglichung des Ausdrucks von Erlebtem, Gefühlen und Bedürfnissen. Hierbei wird neben Natur-Erleben, Spiel und vielen anderen Methoden gerne das künstlerische Werken und Gestalten als Form der Erfahrung und des Ausdrucks genutzt.

„Lasst Euch von uns inspirieren, alte ausgetretene Pfade zu verlassen, und neue Wege zu gehen!“, wünschen sich Severin Schwarzbraun und Eftalia Kazepopoulou.

Die beiden Praxisinhaberinnen freuen sich auf Begegnungen, Kontakte und Entwicklungsprozesse. Darauf, gemeinsam zu wachsen, neue Wege zu entdecken und zu gestalten.

Wer mehr über die Praxis Neue Wege gestalten erfahren will, ist herzlich eingeladen sich auf der ansprechenden Homepage umzuschauen und Kontakt aufzunehmen, falls Fragen oder Interesse an einer Begleitung oder an einer Tätigkeit als Schulbegleitung besteht.

Infos: Praxis Neue Wege gestalten
Kazepopoulou & Schwarzbraun
Hofackerstr. 25, Neckarsulm
Tel. 07132 / 38 69 36 4
www.neue-wege-gestalten.de



Superpatches erobern Europa



Diese bahnbrechende Technologie kommt ebenfalls bei den Superpatches zum Einsatz, deren einzigartig angeordnete Rillen bei Berührung mit der Haut Druckrezeptoren stimulieren und an unser Gehirn weiterleiten. Jedes Superpatch verfügt über ein einzigartiges Rillennmuster und kann körperliches und seelisches Wohlbefinden unterstützen und das alles ohne Inhaltsstoffe, leicht anzuwenden und dazu noch bezahlbar.

Sehr verlockend, wie Ursula sofort erkannte, als sie erstmalig von den Superpatches hörte. Sie informierte sich näher bei dem befreundeten Physiotherapeuten Daniel Gatzka, der die Superpatches seit Sommer in seiner Praxis erfolgreich zum Einsatz bringt. Beeindruckt von den Erzählungen entschloss Ursula sich schließlich, die Superpatches einem Selbsttest zu unterziehen. Dieser kam schneller als ihr lieb war, nämlich in Form eines Hornissenstichs, der nicht nur sehr schmerzhaft war, sondern auch dafür sorgte, dass der Fuß in Windeseile anschwellte. Zwiebel, Globuli, Kälte sowie Wärmen brachten keinerlei Erfolg. Der letzte Ausweg erschien ihr ein Anruf beim Physiotherapeuten, der ihr wenige Zeit später ein Defend Pflaster k lebte. Bereits abends war der Fuß nahezu abgeschwollen und am nächsten Morgen die Schwellungen sowie der Schmerz gänzlich verschwunden.

Immer mehr sieht man sie - die kleinen bunten Pflaster, die am Arm, im Nacken, auf dem Rücken oder an den Beinen geklebt werden. Die Rede ist von den Superpatches, denen man wahre Superkräfte nachsagt und die seit Frühjahr Europa in Windeseile erobern. Die einen kleben sie, damit sie besser in den Schlaf finden, die anderen, um fokussiert arbeiten zu können, wiederum andere, um gelassener den Alltag zu managen oder bei sportlichen Aktivitäten leistungsfähiger zu sein. Und das Erstaunliche dabei ist, sie enthalten keinerlei Inhaltsstoffe. Doch was steckt hinter diesen innovativen Pflastern und woher kommen sie?

Entwickelt wurden die Superpatches von Jay Dhaliwal, dessen Mutter an MS erkrankte. Aus der Motivation heraus, seiner Mutter zu helfen, verbrachte der gebürtige Inder seine berufliche Laufbahn mit der Erforschung wissenschaftlicher und technischer Behandlungsmöglichkeiten.

Er gründete schließlich sein Unternehmen VoxxLife, das auf dem japanischen Prinzip von Ikigai basiert, was wörtlich übersetzt „Lebenswert“ heißt und den Schlüssel zu Glück und Erfüllung im Leben umfasst.

Das Unternehmen mit Sitz in Kanada entwickelte Socken mit vibrotaktilen Mustern, die die Hautrezeptoren aktivieren können, um eine neurologische Reaktion im Gehirn auszulösen. Diese versetzen das Gehirn in einen Zustand des Gleichgewichts oder der Homöostase und können damit eine Schmerzlinderung und Verbesserung der Mobilität erzielen.

Begeistert von diesem beeindruckenden Ergebnis, veranstaltete Ursula gemeinsam mit Daniel Gatzka einen Vortrag für Interessierte, den ebenfalls Jessica besuchte. Angetan von den Erzählungen entschied sie sich, ein Rem Pflaster für ihre Tochter auszuprobieren, die abends nur schwer in den Schlaf findet. Am nächsten Tag berichtete sie: „Ich bin vollkommen überwältigt. Nur 10 Minuten später, nachdem ich meiner Tochter das Rem Pflaster k lebte, schlief sie ein. Ihr Kommentar am nächsten Morgen: „Mama, ich wollte noch denken, konnte aber nicht mehr“, staunt die zweifache Mutter. Zahlreiche positive Erfahrungen dieser Art sind von den Anwendern in unterschiedlichen Bereichen zu hören.

Wer mehr von den Superpatches hören möchte, kann sich bei einem kostenfreien Vortrag informieren. Vortrag, am 29. November, 19.00 Uhr, Jessica Stark, Bad Friedrichshall, Bertolt-Brecht-Weg 8, Tel. 01733058439

Neue Wege gestalten
PRAXIS FÜR THERAPIE, BERATUNG UND PÄDAGOGIK

Heilpädagogik & Eingliederungshilfe
Körperorientierte Psychotherapie für Frauen
Gestalttherapeutische Entwicklungsbegleitung für Kinder & Erwachsene

Hast DU Lust darauf, gemeinsam mit uns die Lebenswege von Kindern positiv zu gestalten?
Wir suchen DICH als Schulbegleitung (mit oder ohne pädagogische Ausbildung) für den Einsatz an Schulen in Neckarsulm und Landkreis Heilbronn. Wir bieten Beratung und Anleitung, ein tolles Honorar und attraktive Arbeitszeiten (am Vormittag & frei in den Ferien)!

Praxis Neue Wege gestalten
Schwarzbraun & Kazepopoulou
Hofackerstr. 2574172 Neckarsulm
Tel. 07132/3869364
www.neue-wege-gestalten.de

Natursalon
CLEO
Jana Falcke

NEUERÖFFNUNG
19. November 2023

Ich freue mich dich in meinem neuen Natursalon frisieren, färben und verwöhnen zu dürfen.
Abstatter Str. 32
74199 Unterheinriet

Termine nur nach telefonischer Vereinbarung. Montag Ruhetag.
0176 / 87 84 58 33
www.jana-falcke.de

Zappellino

zappellino_elternzeitung



Resilienz: Die innere Stärke erkennen und fördern



Manche Menschen kann nahezu nichts umhauen, währenddessen andere bereits bei Kleinigkeiten an ihre Grenzen kommen. Die innere Stärke und Widerstandskraft - oder Resilienz - ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich stark ausgeprägt. Doch wie kann es uns gelingen, in herausfordernden Zeiten Resilienz zu entwickeln bzw. sie zu stärken?

Olga Gerashchenko und Markus Wittmann widmen sich seit längerem dem Thema Resilienz und bieten dazu zwei Workshops an. Dreht sich im April alles um „Resilienz - innere Kraft und Stärke“, so geht es im Oktober um „Resilienz in deinem Team“. Zappelino im Gespräch mit Olga und Markus.

Olga, was versteht man denn genau unter dem Begriff Resilienz?

Resilienz leitet sich aus dem lateinischen Verb *resilire* ab und bedeutet soviel wie abprallen. Ursprünglich kommt der Begriff Resilienz aus der Physik, und beschreibt die Fähigkeit eines Werkstoffs nach einer Verformung durch Druck und Belastung von außen wieder in die ursprüngliche Form zurückzufinden. Bei Menschen bezeichnet Resilienz die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und auch in stressigen, schwierigen Situationen

gelassen zu bleiben und mit scheinbarer Leichtigkeit Herausforderungen zu meistern. Der Begriff Resilienz wurde in den 1950ern von dem Psychologie-Professor Jacob „Jack“ Block eingeführt, der bei seiner Langzeitstudie zum ersten Mal die Fähigkeit zur Resilienz bei Kleinkindern feststellte.

Warum ist Resilienz aktuell in aller Munde?

Wir alle erlebten in den letzten Jahren große Veränderungen und Krisen, die für viele Menschen äußerst belastend sind. Vor allem auch im unternehmerischen Kontext erfahren sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer zunehmende Unsicherheiten sowie Erneuerungen, die natürlich bei vielen Ängste erzeugen. Resilienz hilft uns dabei, mit diesen Veränderungen gesund umgehen zu können, da wir in uns die Fähigkeit tragen, diese zu meistern.

Auch wenn Resilienz ein komplexes Thema ist, zu dem es verschiedene Modelle und Theorien gibt, so kann man doch sagen, dass Resilienzfähigkeit gut zu trainieren ist.

Eine dieser Fähigkeiten ist das Wahrnehmen der Gefühle. Resiliente Menschen sind in der Lage, eigene Gefühle wahrzunehmen, ihnen Raum zu geben und sie steuern zu können. Sie sind nicht hilflos der Situation ausge-

liefert, sondern können beispielsweise den Verlust eines geliebten Menschen betrauern, um danach wieder eine positive Lebenshaltung einzunehmen. Diese Fähigkeit ist eine der wichtigsten Säulen der Resilienz - nach dem Verarbeiten eines Verlustes oder einer Krise wieder positiv ins Leben zu blicken. Diese Menschen sind ebenfalls in der Lage, in stressigen Situationen nicht sofort zu reagieren, sondern abzuwarten und sich zu kontrollieren.

Wichtig ist es ebenfalls, sich in Krisenzeiten an starken Persönlichkeiten, wie beispielsweise Nelson Mandela, zu orientieren, die herausfordernde Situationen überwunden haben, da sie ein bestimmtes Ziel vor Augen hatten. Und aufgrund dieses Ziels konnten sie das Durchhalten üben.

Zudem geht es darum, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und die Opferrolle abzulegen, um zu erkennen, was ich selbst in meinem Leben verändern kann.

In der Regel haben resiliente Menschen ein sehr gutes soziales Umfeld, das unterstützend und stärkend wirkt.

Markus, wie sieht euer Angebot aus?

Im Workshop „Resilienz - innere Kraft und Stärke“ schaffst du Raum für dein persönliches Wachstum im Umgang mit Krisen und Veränderungen. Du lernst, wie ausgeprägt deine Resilienzstärke ist und welche Drehschrauben du nutzen kannst, um sie zu erhöhen. Wir vermitteln, wie du in herausfordernden Zeiten einen klaren Kopf behältst, auf deine eigenen Res-

ourcen zurückgreifst, ohne die inneren Werte und Visionen zu verlieren. Zusätzlich zeigen wir auf, wie du die Natur als Kraftort für dein psychisches und physisches Immunsystem sowie Breathwork als Regulierungsinstrument nutzen kannst und präventive Maßnahmen in deinen Alltag integrierst.

Der Workshop „Resilienz in deinem Team“ richtet sich an Führungskräfte, die ihre Resilienzfähigkeiten weiter ausbauen möchten, um nachhaltig die Leistungsfähigkeit, Resilienz und Motivation im Team zu stärken. Neben dem persönlichen Wachstum, arbeiten wir an der Methodenkompetenz und dem Gleichgewicht im Führungsalltag. Denn nur mit einem guten Vorbild kann sich ein Team entwickeln.

In beiden Workshops vermitteln wir praktische Übungen, die einfach anwendbar sind und die Resilienzfähigkeit stärken, um sowohl als Führungskraft als auch als Arbeitnehmer in herausfordernden Zeiten nicht die Balance zu verlieren, sondern einen Halt in den stürmischen Zeiten zu finden.

Infos: www.akewa.eu





Oxymel: Dein natürlicher Immun-Booster aus der Küche



Oxymel ist ein altes Heilmittel, das in der modernen Zeit sein großes Comeback feiert. Es handelt sich um eine Kombination aus Honig und Essig, die ein süß-saures Elixier ergibt. Das Wort „Oxymel“ selbst stammt aus dem Griechischen, wobei „oxy“ für sauer und „mel“ für Honig steht. Dieses einfache, aber wirksame Gemisch hat erstaunliche Eigenschaften und kann als natürlicher Immun-Booster dienen.

Wann sollte man Oxymel verwenden?

Die Anwendungsmöglichkeiten von Oxymel sind vielfältig, und es kann eine wertvolle Ergänzung zu deiner Hausapotheke sein. Hier sind einige Situationen, in denen Oxymel seine Stärken ausspielen kann:

1. Erkältungen und Grippe: Oxymel kann helfen, die Symptome von Erkältungen und Grippe zu lindern. Dank seiner entzündungshemmenden Eigenschaften und der Fähigkeit, den Schleim zu lösen, kann es bei verstopfter Nase und Halsschmerzen Erleichterung verschaffen.

2. Verdauungsprobleme: Wenn du mit Magenbeschwerden oder Sodbrennen zu kämpfen hast, kann Oxymel sanfte Linderung bieten. Der saure Charakter des Essigs fördert die Verdauung und hilft, den Magen zu beruhigen.

3. Immunstärkung: Oxymel ist ein wahres Powerhouse an Antioxidantien, die dazu beitragen können, dein Immunsystem zu stärken. Wenn du anfällig für häufige Infekte bist oder deine Abwehrkräfte auf natürliche Weise aufbauen möchtest, ist Oxymel eine großartige Option.

Die Wirkung der Hauptbestandteile

Die beiden Hauptbestandteile von Oxymel, Honig und Essig, sind echte Superstars der Naturmedizin. Schauen wir uns an, wie diese beiden Zutaten zur magischen Wirkung von Oxymel beitragen:

Honig: Honig ist nicht nur eine natürliche Süße, sondern auch ein echtes Heilmittel. Er enthält Antioxidantien, die freie Radikale bekämpfen und Entzündungen im Körper reduzieren können. Honig ist auch für seine beruhigenden Eigenschaften bei Husten und Halsschmerzen bekannt.

Essig: Essig, insbesondere Apfelessig,

ist ein echtes Multitalent. Sein saurer Geschmack regt die Verdauung an und kann bei Sodbrennen und Magenproblemen Linderung verschaffen. Darüber hinaus hat Essig antibakterielle Eigenschaften, die dazu beitragen können, Krankheitserreger zu bekämpfen.

Möchtest du dein eigenes Oxymel herstellen? Es ist einfacher, als du vielleicht denkst. Hier ist ein Rezept für ein köstliches Hagebutten-Ingwer Oxymel

Rezept: Hagebutten-Ingwer Oxymel Du brauchst:

- 1 Tasse Hagebutten halbiert
- 2 Esslöffel frischen Ingwer, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Apfelessig
- 1 Tasse Honig (roh und unverarbeitet)

Und so geht's:

1. Gebe die Hagebutten und den Ingwer in ein gut verschließbares Gefäß.
2. Mische Honig und Apfelessig in einem kleinen Topf, und erwärme ihn, lass ihn aber nicht kochen! Gieß ihn über die Hagebutten und den Ingwer im Glas.

3. Verschließ das Glas und lass die Mischung 2-3 Wochen an einem dunklen Ort ziehen. So können die Zutaten ihre Superkräfte entfalten.

4. Nach der Ruhezeit, gieße das Gemisch durch ein feines Sieb, um die flüssige Magie von den festen Bestandteilen zu trennen.

Dein selbstgemachtes Hagebutten-Ingwer Oxymel ist nun bereit, verwendet zu werden. Du kannst einen Teelöffel davon täglich einnehmen, um dein Immunsystem zu stärken und die köstlichen Vorteile dieses süß-sauren Elixiers zu genießen.

Falls es dich doch schon erwischt hat, nimm mehrere Löffel über den Tag verteilt ein.

Oxymel ist nicht nur ein schmackhaftes und gesundes Elixier, sondern auch ein einfaches DIY-Projekt für die ganze Familie. Nutze die Kraft der Natur, um deine Gesundheit zu fördern, und teile die Freude an diesem altbewährten Heilmittel mit deinen Lieben.

Ein Beitrag von Corinna Siegle, Heilpraktikerin, In den Lachen 2/1 Erlenbach, Mobil: 0176/95278455 www.naturheilpraxisheilbronn.de



AKEWA

RESILIENZ - INNERE KRAFT & STÄRKE

RESILIENZ IN DEINEM TEAM

Olga Gerashchenko

Kraft-Tankstelle

☎ 0152 / 318 42 760

✉ og@akewa.eu

🌐 coach_akewa

Markus Wittmann

Verhaltensveränderer

☎ 0176 / 833 72 882

✉ mw@akewa.eu

🌐 www.akewa.eu



AKEWA

**Termin: 25. bis 27. April 2024
03. bis 05. April 2025**
Ort: Schwarzwald

**Termin: 10. bis 12. Oktober 2024
16. bis 18. Oktober 2025**
Ort: Unterfranken



Hochsensible Kinder und Erwachsene mit Homöopathie unterstützen

„Auf den Kindergeburtstag möchte ich nicht. Die vielen Kinder dort sind mir zu laut!“, „Den Pulli ziehe ich nicht an. Er ist so schrecklich kratzig!“ „Diese Schuhe sind mir zu unbequem!“ Lisa und Jürgen fühlen sich häufig überfordert. Das junge Paar, das bereits Eltern von zwei Kindern ist, die scheinbar völlig „normal“ sind, stößt an seine Grenzen mit dem Drittgeborenen. Der Umgang mit ihm ist viel herausfordernder, da er in allem viel empfindlicher ist und sich häufig zurückzieht. Glücklicherweise haben sie bei einem Vortrag von Petra Neumann erfahren, dass ihr drittes Kind hochsensibel ist, ein Phänomen, bei dem es sich um keine Krankheit, sondern um eine Veranlagung handelt. Die Ursache für Hochsensibilität liegt in der grundsätzlich höheren Aufnahme- und Verarbeitungsbereitschaft des neuronalen Systems, wie die Wissenschaftlerin Dr. Elaine N. Aron nach 20 Jahren Forschung zu diesem Thema herausfand. Hochsensibilität, von der immerhin 15 bis 20 Prozent der Menschen betroffen sind, gibt es schon seit Anbeginn der Menschheit, doch erst seit der Forschung der Wissenschaftlerin wurde der Grundstein für die wissenschaftliche Aufarbeitung des Themas gelegt.

„Ich spreche lieber von der Superföhlkraft. Denn hochsensible Menschen sind zwar schneller überreizt und föhlen sich dann manchmal kraftlos oder gestresst. Dies liegt mitunter daran, dass ihre ‚Reizfilter‘ durchlässiger sind als die von normalsensiblen Menschen. Macht man sich einmal bewusst, wie weit verzweigt das Nervensystem mit all seinen Nervenbahnen ist, kann man sich vorstellen, wie facettenreich sich Hochsensibilität zeigen kann. Darüber hinaus sind dies aber auch sehr kreative, mitfühlende, empathische Menschen“, weiß Petra Neumann, selbst hochsensibel und Mutter zweier hochsensibler, junger Erwachsener. Bereits als Kind erschien es ihr, dass sie anders ist als andere. Doch erst als junge Erwachsene stieß die Fremdsprachenkorrespondentin und Heilpraktikerin während ihrer Tätigkeit in einem Ausbildungsinstitut auf den Begriff ‚Hochsensibilität‘.

„Und sofort wusste ich, dass dies MEIN Thema ist. Mir fielen gleich mehrere Steine vom Herzen, da ich er-



Foto: unsplash yuny yosipiv

kannte, dass wir damit nicht alleine sind“, so die zweifache Mutter, die zahlreiche Literatur zu diesem Thema las, sich fortbildete und sich austauschte. „Als ich feststellte, dass es nicht nur mir so erging, föhlte ich mich befreit und bestärkt, allein durch das Wissen über die Faktenlage.“

Seither ist es das Ziel der jungen Frau, über das Thema aufzuklären und die Superföhlkrafthelden für die Öffentlichkeit auch in ein wohlwollendes Licht zu rücken. „Denn wenn von Eltern nicht erkannt wird, dass ihr Kind hochsensibel ist, entsteht für das Kind und für die Eltern ein Dauerstress, was zu vermeidbaren Belastungen, Selbstzweifeln und damit auch zu Fehldiagnosen föhren kann“, sagt die 41-Jährige, die Vorträge hält, Seminare gibt und zwei Bücher zum Thema geschrieben hat. Sie teilt die Meinung E. Arons, dass Hochsensible als „sanfte Pioniere und Pionierinnen des Wandels“ die Welt um sie herum zum Besseren hin entwickeln können.

„Auch ich bin der Meinung, dass unsere Welt die hochsensiblen Menschen braucht. Anfangs vorsichtig und zurückhaltend, sind Hochsensible ausgesprochen kreativ, können weiterdenken und Neues kreieren. Sie erfassen Situationen vorausschauend und ebnen den Weg für andere“, ist der Heilpraktiker Mathias Eifried überzeugt,

der in seiner Praxis sowohl hochsensible Kinder als auch Erwachsene homöopathisch unterstützt.

„Selbstverständlich gibt es nicht das eine homöopathische Mittel für hochsensible Menschen, denn jedes Kind und jeder Erwachsene ist anders und benötigt das für ihn passende Mittel. In der Klassischen Homöopathie steht der Mensch im Fokus und nicht die Krankheit. Daher wird zu Beginn eine ausführliche Anamnese durchgeführt, um jedes Kind oder jeden Erwachsenen auf seine ganz individuelle Weise zu behandeln“, erklärt Mathias Eifried.

„Aus meinen Erfahrungen weiß ich, dass Kinder sehr gut erreichbar sind, da sie in der Regel keine inneren Sperren haben wie manch Erwachsener. Zudem zeigen sie die Wirkung der Mittel intensiver als Erwachsene. Mir erscheint es wichtig, nicht ausschließlich symptombehandelnd vorzugehen, sondern die Familiengeschichte, Schwangerschaft und Geburt einzubeziehen. UND eben den Kindern mit auf den Weg zu geben, dass sie so, wie sie sind, richtig und einmalig sind. Allein diese Aussage stellt für Kinder eine große Erleichterung dar, denn sie dürfen zu sich stehen. So können sie ihre Fähigkeiten zur Entfaltung bringen – sozusagen bei sich selbst ankommen“, erklärt Mathias Eifried. Viele hochsensible Kinder passen sich nämlich im Laufe des Älterwerdens

zunehmend an, um nicht aufzufallen. „Dabei verfremden sie sich selbst.“

Durch die Homöopathie gelingt es bereits in einem frühen Stadium, ein hochsensibles Kind mit dem passenden homöopathischen Mittel im Vorfeld zu stärken und zu unterstützen, bevor es pathologisiert wird. Dies gilt natürlich auch für Erwachsene in späteren Lebensabschnitten.

„Und das ist mir wirklich ein Anliegen, darüber aufzuklären, dass Hochsensibilität keine Krankheit ist. Sondern dass hochsensible Kinder über eine Superföhlkraft verfügen“, ist Petra Neumann überzeugt.

Petra Neumann, geb. 1982, ist Heilpraktikerin, Autorin und Dozentin, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Superföhlkraftheldinnen und -helden in ihrem Wesen zu bestärken und Familien im Umgang mit diesem Wesenszug beratend zur Seite zu stehen.

Mathias Eifried, geb. 1951, ist seit 2007 Heilpraktiker in Klassischer Homöopathie. Er ist Dozent und pädagogischer Leiter an der Heilpraktikerschule dynatos in Heilbronn.

Und er gibt seine Kenntnisse und Erfahrungen bei der Fachausbildung „Homöopathie für HeilpraktikerInnen“ weiter. Diese beginnt im März 2024.



Die Heilpraktikerin, Ausbilderin, Supervisorin Birgit Sinn erweitert ihr Angebot

Einzelberatung, Paarberatung, Seminare, Aufstellungsarbeit, Craniosacrale Therapie - die Liste der unterschiedlichen Angebote der Heilpraktikerin und Lebensweg-Begleiterin Birgit Sinn liest sich nahezu unendlich lang. Zusätzlich hat die gebürtige Stuttgarterin, die in Untergruppenbach-Donnbronn lebt und arbeitet, eine zweijährige Ausbildung zur Sterbeamme® abgeschlossen.

Magst du zur Sterbeamme® etwas sagen?

Die Arbeit der Sterbeamme® umfasst die tiefe Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Phasen von Sterben und Trauer, mit Verlust, Grenzen und Weiterleben. Sterbende, Trauernde und Kinder in ihrem Trauerprozess werden von uns in einem heilsamen und friedvollen Prozess begleitet mit ihren Wünschen und auch Ängsten und gemäß den gegebenen Möglichkeiten.

Trauern ist ein zeitlich zunächst offener Prozess von Lösung, ohne die Beziehung zu Verstorbenen aufgeben zu müssen. Der Tod ist etwas sehr Einschneidendes, wie manchmal auch der Schock durch fehlende Zeit der Vorbereitung auf diesen Moment. Sich zu einem geeigneten Zeitpunkt Gedanken zu machen und Themen über die letzte Phase des Lebens im vertrauten Rahmen anzusprechen, wird mehr und mehr ein Anliegen für die, die gehen und für die An-/und Zugehörigen, die bleiben. Für Einzelsitzungen stehe ich zur Verfügung. Mehr Information zur laufenden Trauergruppe findest du auf meiner Seite <https://www.birgitsinn.de/circle-endlich-trauern/>



Du hast dich, bedingt durch Corona Zeiten, noch weiter ausgebildet. Was genau hast du durchlaufen?

Unter anderem habe ich einiges zur Astro Psychologie vertieft, welche ich bereits 1990 intensiv erlernt habe. Mein Haupt-Fokus liegt auf „Aufgaben und Sinn im Leben“, sowie Paarberatungen und bei Bedarf die „Jahres-Trend-Analyse“.

Wie sieht dein Praxisalltag aus?

Klientinnen und Klienten kommen zu mir mit ihren Anliegen zur Klärung ihrer privaten oder geschäftlichen Situation. Familien- sowie Partnerschaftsthemen spielen eine große Rolle sowie Umbrüche und Lebenskrisen. Oft geht es im individuellen Leben nun darum, alte Verluste und Traumata zu verarbeiten und zu integrieren, so dass der Sinn des eigenen Lebens sichtbar und spürbarer werden kann. Wieder

handlungsfähig zu werden, mehr Klarheit auf dem Lebenskurs zu gewinnen, mehr Selbstliebe und Freude spüren zu können, ist für ein gutes Leben bedeutungsvoll.

Wie kannst du die Ratsuchenden unterstützen?

Ordnung zu schaffen, in der geistigen und mentalen Denkweise, auf der psychisch emotionalen Ebene und im physischen Körpergeschehen ist vorrangig und bildet die Grundlage für eine Balance zwischen allen Aspekten des Lebens. Klientinnen und Klienten wollen meist Hintergründe zu ihren Problemen und körperlichen Symptomen verstehen. Dies fördert ein gutes Arbeiten miteinander, denn geistig/seelisch/körperliche Ebenen bedingen sich gegenseitig und wollen auch ganzheitlich betrachtet werden.

Auf was legt dein Klientel deiner

Meinung nach erhöhten Wert?

Einige Klientinnen und Klienten bringen bereits Erfahrungen in Wachstums- und Veränderungsarbeit mit. Sie wollen, gerade in diesen Zeiten, zügig vorankommen oder Lebensumbrüche zwingen zu Entscheidungen. Manchmal erschienen auch Anstrengungen über längere Zeit wirkungslos und es fehlt „etwas“. Ich gehe bei jedem Menschen immer individuell und lösungsorientiert in der jeweiligen Lebensphase auf Themen ein. Die Tiefe meiner nun 33-jährigen Praxis Erfahrung lässt mich feinfühlig aufspüren, welches die Grundkonflikte im Menschen sind - oft fehlt nur der Mut oder das Gefühlsempfinden richtig einzuordnen für einen nächsten Schritt in eine stärkende Richtung.

Du arbeitest sowohl im physischen Körperfeld als auch im feinstofflichen. Kannst du dazu noch etwas sagen?

Für das Aufdecken von „Lebensbremse“, Glaubenssätzen und Gefühlsbelastungen und für Öffnung zum Neuen hin, braucht es immer auch eine Wahrnehmungs- und Empfindungsbereitschaft im Körper. Craniosacrale Arbeit an der Wirbelsäule und am Nervensystem, Body Scan, Somatic Experience, innere Bilder Imagination, EMDR und Theta Healing eröffnen Türen und Tore, auch um letztendlich dem Seelenplan gemäß leben zu können.

Mehr zu den Therapie- und Beratungsansätzen gibt's hier: <https://www.birgitsinn.de/blog/>



Mathias Eifried

Heilpraktiker
Klassische Homöopathie

seit 2007

Termine nach Vereinbarung

Telefon: 07131 897611
Mobil: 01522 7653293
Mail: praxis@hp-eifried.de
Web: www.hp-eifried.de



Für deine Potenzialentfaltung



März: Online Seelenhaus und Astrologie
Ab April: Online "Impulse am Morgen"
Präsenztage: Komme in deine Kraft wild & weise
Mai: Seminarreise Korfu
<https://www.birgitsinn.de/seminare/>

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



Weihnachten in der experimenta: Kosmische Abenteuer und magische Momente



Die Weihnachtszeit bringt nicht nur Kinderaugen zum Strahlen. In der experimenta leuchten derzeit auch Gehirne hell auf. Die aktuelle Sonderausstellung „Du und dein Gehirn – ein starkes Team“ wartet nämlich mit einem besonderen Clou auf: Beim Gang zu den Mitmachstationen begleitet die Besucherinnen und Besucher ein tragbares Gehirn. Das leuchtet mit jeder Station intensiver und zeigt damit gleichzeitig, was ihm guttut.

Ein absoluter Booster für unsere kleinen grauen Zellen: gemeinsame Aktivitäten. Deshalb ist die Ausstellung auf Gruppen von zwei bis fünf Personen ausgerichtet und eignet sich hervorragend für einen Besuch mit Familie oder Freunden. Gemeinsam können sie singen und tanzen, sich und ihrem Gehirn aber auch Entspannung gönnen. Die Ausstellung stammt aus dem renommierten finnischen Science Center Heureka und ist noch bis zum 9. Mai zu Gast in der experimenta.

Ein Wiedersehen gibt es mit „Miras Sternenreise“ im Science Dome. An Weihnachten landet Zauberkünstlerin Roxanne als Außerirdische Mira mit ihrem Raumschiff unter der 360 Grad-Kuppel. Mira vermutet auf der Erde ihren Bruder Muri, der vom Heimatplaneten Aldo ausgerissen ist. Auf der Suche nach ihm erfahren Mira und das Publikum, was Freundschaft bedeutet und welche Berge sie versetzen kann. Kinder ab 4 Jahren erleben in dem Bühnenstück viel Mitmachspaß und so manchen magischen Moment. Vorstellungen sind am 22. und 23. Dezember sowie vom 27. bis 30. Dezember 2023 jeweils um 14.30 Uhr.

Von einem kosmischen Abenteuer zum nächsten: Im Film „Capcom Go!“ erleben die Zuschauerinnen und Zuschauer ein Stück Menschheitsge-

schichte. Dank 3D-Technik sind sie hautnah bei der historischen Apollo-Mission von 1969 zum Mond dabei – vom Raketenstart über die Landung bis zu Neil Armstrongs berühmten ersten Schritt. Die Fulldome-Produktion (ab 8 Jahren) ist neu im Programm und ab Dezember regelmäßig im Science Dome zu sehen.

Ein Klassiker ist hingegen der Animationsfilm „Polaris und das Rätsel der Polarnacht“. In dem 3D-Abenteuer für Kinder ab 6 Jahren reist Pinguin James vom Süd- zum Nordpol, wo er auf Eisbär Vladimir trifft. Gemeinsam wollen sie herausfinden, was es mit den Polarnächten auf sich hat und brechen in einem selbstgebauten Raumschiff ins Weltall auf. Die Reise durch eisige Landschaften und ferne Galaxien sorgt für so manchen Aha-Effekt und – passend zur Jahreszeit – für winterliche Stimmung.

Ob im Science Dome, in der Sonder-schau oder an den 275 Mitmachstationen der Dauerausstellung – Spaß und Lernen gehen in der experimenta Hand in Hand. Ein Gutschein für Deutschlands größtes Science Center macht sich daher auch gut als Geschenk unterm Weihnachtsbaum. Damit sind nicht nur leuchtende Augen garantiert, sondern auch aktive Gehirnzellen.

Eintrittspreise und Feiertage

Der Eintritt zur Sonderausstellung ist im experimenta-Ticket (12 Euro, ermäßigt 6 Euro) enthalten, kann aber auch separat für 7 bzw. 4 Euro gebucht werden. Tickets für den Science Dome kosten 6 Euro, ermäßigt 4 Euro. Am 24., 25. und am 31. Dezember 2023 sowie am 1. Januar 2024 bleibt die experimenta geschlossen.

www.experimenta.science

experimenta
Das Science Center

DU UND DEIN GEHIRN

EIN GUTES TEAM.

Sonderausstellung
27. Okt. 2023 –
9. Mai 2024

Jetzt in Heilbronn

Heureka www.experimenta.science/gehirn

vhs
unterland

VHS macht schlau!

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





besondere highlights

Zum fünften Mal in der Wilhelma:
Christmas Garden Stuttgart

ab
15. nov



Seit dem 15. November 2023 wird der Christmas Garden Stuttgart schon zum fünften Mal in der Wilhelma zu sehen sein und das Publikum mit einem neuen Rundweg begeistern. Der Vorverkauf für das renommierte Lichtkunst-Event unter freiem Himmel hat begonnen!

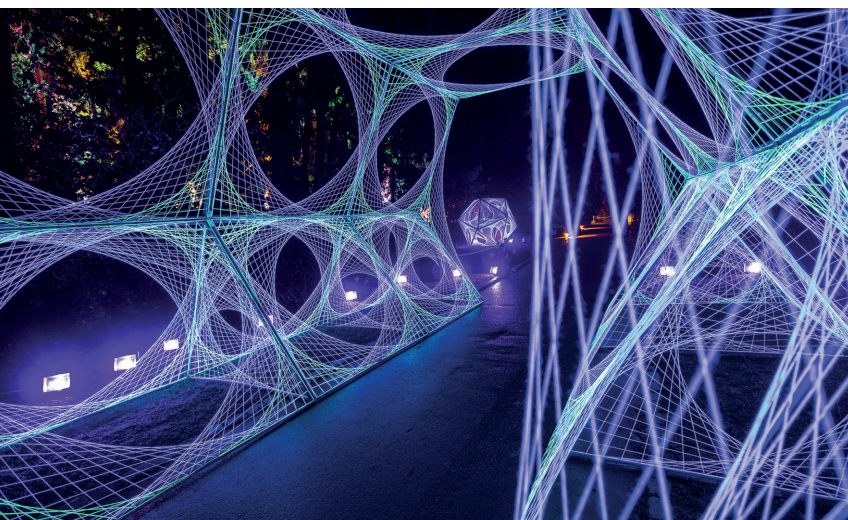
Während sich der Zoologisch-Botanische Garten allmählich in eine bunte Herbstlandschaft verwandelt, sind die Vorbereitungen für ein ebenso farbenprächtiges Event in der dunklen Jahreszeit bereits in vollem Gange. Denn auch in diesem Winter wird die traditionsreiche Wilhelma mit ihrer denkmalgeschützten Parkanlage des 19. Jahrhunderts im Gewand des Christmas Garden Stuttgart wieder zauberhaft erstrahlen.

Mittlerweile gehört ein Besuch im Christmas Garden für viele Stuttgarter:innen zum festen Ritual der Vorweihnachtszeit. Wenn nach Einbruch der Dunkelheit in der Wilhelma die wundervolle Glitzerwelt des Christmas Garden Stuttgart erwacht, erscheint das historische Ambiente des Gartens wie eine romantische Winter-

oase. Mit einem funkelnden Zusammenspiel von kunstvollen Lichtfiguren, märchenhaften Leuchtszenarien und traumhaften Illuminationen, inmitten beeindruckender Flora und Fauna, präsentiert sich die Wilhelma als farbenfroher Wintertraum. Auf einem rund zwei Kilometer langen Rundweg durch den einzigen zoologisch-botanischen Garten in Deutschland erwartet das Publikum des Christmas Garden Stuttgart ein weihnachtliches Glanzmeer, das Groß und Klein auch in diesem Jahr wieder in Staunen versetzt. Das Lichtevent wird außerdem von exklusiven Sounddesigns untermalt und mit eigens für den Christmas Garden komponierten Klangwelten perfektioniert.

Vom 15. November 2023 bis zum 14. Januar 2024 lädt der Christmas Garden Stuttgart – durchgeführt von der Christmas Garden Deutschland GmbH und der C² Concerts GmbH - unter freiem Himmel zum Entdecken und Entschleunigen ein (am 24. & 31. Dezember 2023 ist der Christmas Garden Stuttgart geschlossen).

www.christmas-garden.de



CHRISTMAS GARDEN STUTTGART
christmas-garden.de

WILHELMA
15. NOVEMBER 2023 – 14. JANUAR 2024

Tickets auf myticket.de | unter 0711-2555 555 | an allen bekannten VVK-Stellen

Logos: CHRISTMAS GARDEN, DEAG, Wilhelma, STUTTGARTER ZEITUNG, STUTTGARTER NACHRICHTEN, KERN, Sparkasse, TAGESZEITUNG, myticket.de, FREENOW

apothek 
im staufenberg-
zentrum

...die kinderfreundliche...
...mit dem Glücksrade...

Durchgehend geöffnet

☎ 899055 · Staufenbergstr. 31 (neben ALDI) · 74081 HN-Sontheim

KINDERGEBURTSTAG
MIT ALLEN SINNEN
LANDWIRTSCHAFT ERLEBEN

- Sonntagsfrühstück mit Besichtigung - nur mit Anmeldung
- Familientreffen-Feier in der Festscheune max. 60 Personen
- Ferienbetreuung 10-17 Uhr mit Anmeldung
- Bauernhofnachmittage - buchbar als Gruppe
- Ausflugziel für Kindergärten und Schulen

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



ab
21. nov



Käthchen Weihnachtsmarkt in Heilbronn Winterzauber in der Käthchen-Stadt

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. Viele Highlights und weihnachtliche Stimmung erwarten die Besucher vom 21. November bis 22. Dezember täglich von 11 bis 20 Uhr.

1810 schrieb Heinrich von Kleist das weltbekannte Drama „Käthchen von Heilbronn oder die Feuerprobe“ und hat der Stadt am Neckar damit eine sympathische Symbolfigur geschenkt. An Weihnachten lädt das Heilbronner Käthchen zu einem Besuch auf dem einzigen Käthchen-Weihnachtsmarkt ein. Mit Holzhütten, Lichterketten und Tannenbäumchen rings um die imposante Kilianskirche entsteht eine einladende Winterwelt. An 65 Ständen gibt es duftenden Glühwein, Punsch

und Naschereien. Handgemachte Geschenke aus den Werkstätten der Besucher, Schönes und Nützliches wie warme Wollsocken gibt es in allen Farben und Größen.

Kinderherzen werden höherschlagen, wenn sie die Käthchen-Bimmelbahn entdecken. Auch die Käthchen-Kunsteislaufbahn auf dem Kiliansplatz wird Familien begeistern. Auf der Bühne am Marktplatz wird ein abwechslungsreiches Programm geboten. Das Heilbronner Käthchen liest samstags und sonntags um jeweils 16 Uhr Weihnachtsgeschichten vor und der Wunschzettel-Briefkasten an der Krippe auf dem Marktplatz wartet schon auf viele Briefe. Am 6. Dezember verteilt der Nikolaus gemeinsam mit dem Käthchen Leckereien. Mit Kinderkarussells und vielen weiteren Attraktionen bietet der Käthchen Weihnachtsmarkt spannende Unterhaltung für die Kleinen und lässt die Zeit bis Weihnachten wie im Flug vergehen.

Stadtführungen und touristische Angebote

Gemeinsam mit einem Stadtführer und der Heilbronner Symbolfigur tauchen Sie in die Stadtgeschichte ein. Die erste Käthchen-Führung findet am Samstag, 2. Dezember (auch am 9. und 16. Dezember) um 16 Uhr statt. www.heilbronn.de/stadtfuehrungen

21. November bis 22. Dezember:
Öffnungszeiten: täglich 11 bis 20 Uhr,
4. Dezember bis 19 Uhr.
Am Sonntag, 26. November bleibt der Markt geschlossen (Totensonntag).

Weitere Infos:
www.kaethchen-weihnachtsmarkt.de



Schlittschuhlaufen auf der Käthchen-Kunsteisbahn

Für nur 1 Euro Schlittschuhe ausleihen und los geht die Fahrt auf der nachhaltigen Kunsteisfläche auf dem Kiliansplatz.



Käthchen-Bimmelbahn

Von der Innenstadt an den Neckar und wieder zurück. Mit 1 Euro pro Ticket ist die Bimmelbahn eine Attraktion für die ganze Familie. Fahrzeiten: Mo. - Fr., 13 - 20 Uhr / Sa. & So., 11 - 20 Uhr



Das Käthchen liest um 16 Uhr vor

Immer samstags und sonntags auf dem Marktplatz, liest das Käthchen Weihnachtsgeschichten. Schnapp dir eine Decke und setz' dich dazu!



Käthchen-Geschenke zu Nikolaus

Am 6. Dezember nimmt das Käthchen den Nikolaus an die Hand. Gemeinsam beschenken sie von 14 bis 19 Uhr die kleinen Gäste.



Das Käthchen sammelt Weihnachtswünsche

Nämlich im Wunschzettel-Briefkasten (Regiomail-Briefkasten an der Almhütte Marktplatz). Eine persönliche Antwort mit einer kleinen Überraschung ist versprochen!



besondere highlights



ab
28. nov

Karlsruher Christkindlesmarkt

Im Herzen der Innenstadt verzaubert der Christkindlesmarkt dieses Jahr wieder mit der strahlenden Lichtweihnacht auf dem Marktplatz und der urig-gemütlichen Waldweihnacht auf dem Friedrichsplatz. Flanieren Sie vorbei an rund 90 liebevoll dekorierten Giebelhäuschen mit auserlesenem Kunsthandwerk oder gönnen Sie sich einen zauberhaften Blick von oben aus dem rund 40 Meter hohen Riesenrad. Genießen Sie die gemütliche Atmosphäre, wenn Sie durch die gewundenen Gassen auf dem Friedrichsplatz gehen oder verweilen Sie bei „Karlsruhe-Plätzle“, den überdachten Sitzgelegenheiten an der Erbprinzenstraße. Auf der Bühne am Marktplatz sorgt das bunte Rahmenprogramm für die ganze Familie, mit Chören und Musikvereinen aus der Umgebung, für vorweihnachtliche Stimmung in den Abendstunden. Erleben Sie täglich die beiden Shows des „Fliegenden Weihnachtsmanns“ mit seinem Rentierschlitten, wenn er um 17.00 und 19.30 Uhr über den Marktplatz fliegt und damit nicht nur Kinderaugen zum Leuchten bringt. Der „Fliegende Weihnachtsmann“ wird präsentiert vom Karlsruher Verkehrsverbund (KVV) und der Sparkasse Karlsruhe.

Öffnungszeiten:
28.11. bis 23.12.2023; täglich ab
11.00 Uhr

Infos:

Stadt Karlsruhe, Marktamt, Am Großmarkt 10, Karlsruhe
www.karlsruhe.de/maerkte
www.karlsruhe-erleben.de
Tel. 0 721/133-7211,
E-Mail: ma@karlsruhe.de

Kinderland St. Stephan vom 28.11. bis 23.12.2023

Das Kinderland St. Stephan lässt dieses Jahr wieder durch seine bezaubernden Märchenlandschaften die Herzen der kleinen und großen Besucherinnen und Besucher höherschlagen. Lauscht den liebevoll gestalteten Märchenhäuschen im Zauberwald und geht auf Entdeckungsfahrt mit der Kindereisenbahn. Sorgfältig angefertigte Wunschzettel können die Kinder an den ersten drei Adventssonntagen um 14.00 Uhr höchstpersönlich beim Christkind abgeben oder in den Briefkasten im Kinderland einwerfen. Lasst euch von faszinierenden Kunsthandwerkervorführungen sowie einem abwechslungsreichen Kinderprogramm in den Bann des wunderbaren Weihnachtszaubers ziehen.

Öffnungszeiten: 28.11. bis 23.12.2023; täglich ab 11.00 Uhr.



Informationen zum Kinderland:
Orga-Log GmbH & Co. KG, Hagsfelder Weg 4, Eggenstein-Leopoldshafen. Tel. 0721/6237306,
E-Mail: info@krusig.de

Karlsruher Christkindlesmarkt

28.11. bis 23.12.
Marktplatz | Friedrichsplatz

täglich ab 11 Uhr




Stadt Karlsruhe Marktamt





Zukunftsfähige Innenstädte und Zentren




© Stadt Karlsruhe | Layout: WilderWelt-Artelergemeinschaft



KinderErlebnisProgramm

in der Drei-Flüsse-Salzstadt Bad Friedrichshall

Stadtdetektive

Schlösserführung zu den Schlossgespenstern, Kinderradtouren ohne Eltern, Kochendorfer Ritter kennenlernen, Salzprinzessin

KinderKultur

Kindertheater von Knurps, Theaterta, Petra Schuff, Odenwald, Marionettentheater Tredeschin, Badische Landesbühne

Kinderspaß

Wassererlebnis im Solefreibad, Straßen-Theater-Fest, Kinderdorf Weihnachtsmarkt, Kindertag Stadtfest

Das komplette KinderKultur- und ErlebnisProgramm gibt es unter:
www.friedrichshall.de/kinder

BAD FRIEDRICHSHALL
Die Salzstadt an Neckar, Jagst und Kocher

Touristikinformation
Stadt Bad Friedrichshall
Telefon 07136 - 832 106
freizeit@friedrichshall.de

www.zappelino.de



EINS + ALLES
ERFAHRUNGSFELD DER SINNE

Im Eintrittspreis enthalten.
Ohne Anmeldung.

Erlebnisse für die ganze Familie
Winter-Wochenenden

2./3. Dezember: Feuerzauber
9./10. Dezember: Wildnisküche
16./17. Dezember: Märchen

www.eins-und-alles.de

Wintermarkt bei Wino in Brackenheim

1. dez



Am Freitag, den 1. Dezember 2023 findet wieder der gemütliche Wintermarkt auf dem Wino Biohof in Brackenheim statt. Ab 16.00 Uhr könnt ihr Punsch und Glühwein am flackernden Feuer genießen. Und lasst euch Suppe, Wurst (auch vegan), Kartoffelspiralen oder Crêpes schmecken – alles selbstverständlich in Bioqualität. An Marktständen präsentieren sich die Biobauern Heilbronner Land, Kubbach Speisepilze, Spielberger Mühle und wir von Wino.

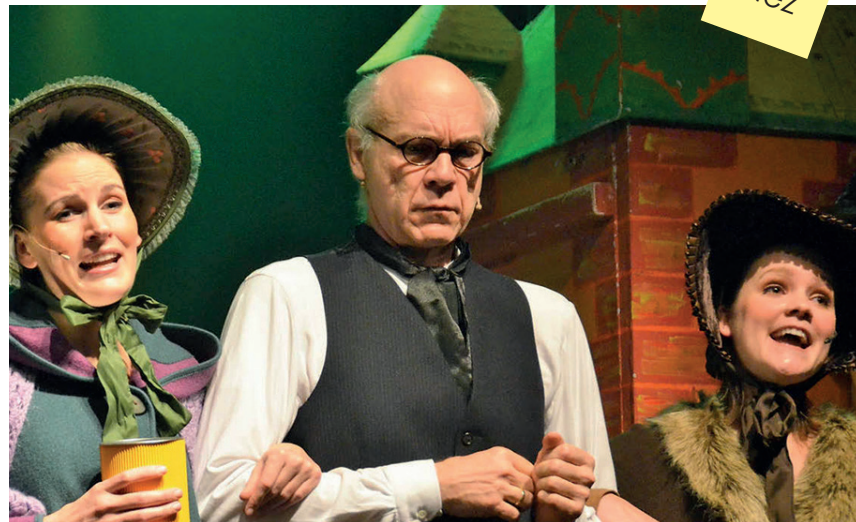
Handwerkliches und Schönes gibt es aus Holz, Stoff, Papier und weiteren Materialien. Freut euch auf Stände mit Schmuck, Lampen, Puppen, Stoff- und Holzarbeiten aller Art. Euren Bio-Christbaum könnt ihr euch ebenfalls aussuchen. Diese kommen von der Schwäbischen Alb. Für Wino Kunden gibt es dazu ein besonderes Angebot: Wino liefert euch den ausgesuchten Baum nach Hause.
Fr., 1. Dezember, 16.00 Uhr, Wino Biohof Brackenheim

C² CONCERTS EASY TICKET 0711-2 555 555 | C2CONCERTS.DE/TICKETS ODER BEI ALLEN VORVERKAUFSSTELLEN

<p>WEIHNACHTS-GESCHICHTE Eine Weihnachtsgeschichte Dem geizigen Scrooge geschieht das Weihnachtswunder Nach einer Erzählung von Charles Dickens Ein Kindermusical von Christian Berg mit der Musik von Michael Schanze</p> <p>02./03. & 09./10.12.23 STUTT GART SPARDAWELT EVENTCENTER</p>	<p>Conni Das Zirkus-Musical!</p> <p>17.12.23 14 Uhr STUTT GART LIEDERHALLE</p>
<p>Royal Classical Ballet Nussknacker Mit Märchenerzähler</p> <p>03.01.23 STUTT GART LIEDERHALLE</p>	<p>BiBi Blocksberg Alles wie verhext! Das Musical</p> <p>10.02.24 11 Uhr STUTT GART LIEDERHALLE</p>
<p>fünf EINE MUSIKALISCHE REISE IN DIE STEINZEIT Ein Fest für König Gugubo</p> <p>08.-10.03.24 STUTT GART SPARDAWELT EVENTCENTER</p>	<p>THE ORIGINAL HARLEM GLOBETROTTERS 2024 WORLD TOUR</p> <p>12.04.24 19 Uhr LUDWIGSBURG MHP ARENA</p>

Das Kindermusical für die ganze Familie Eine Weihnachtsgeschichte

ab 2. dez



Das Musical für die ganze Familie aus der Feder des renommierten und 2022 viel zu früh verstorbenen Kinderbuchautors Christian Berg erzählt die Geschichte des hartherzigen und geizigen Ebenezer Scrooge, für den Weihnachten nichts als Geld- und Zeitverschwendung ist. Die Ablehnung der Einladung seines Neffen Alfred und die herabwürdigende Haltung gegenüber seinem Mitarbeiter, als dieser um einen früheren Feierabend an Heiligabend bittet, sind nur einige Beispiele für seine kaltherzige Natur. Doch an diesem Abend bekommt Scrooge Be-

such vom Geist seines verstorbenen Geschäftspartners Jakob Marley, der ihm dringend eine Veränderung seines Lebensweges nahelegt und eine düstere Prophezeiung über die Konsequenzen seiner Herzlosigkeit nach seinem Tod ausspricht. Bevor er verschwindet, kündigt der Geist für diese Nacht die Ankunft drei weiterer Geister an.
Sa., 2. Dezember, 15.00 Uhr
Sa., 3. Dezember, 10.00 Uhr
Sa., 9. Dezember, 18.00 Uhr
Sa., 10. Dezember, 15.00 Uhr
Spardawelt Eventcenter Stuttgart, www.c2concerts.de





besondere highlights

Erlebnis-Wochenenden im EINS+ALLES
Mitmach-Programme für die ganze Familie

ab
2. dez



Wenn die Tage kürzer werden und die gemütliche Jahreszeit beginnt, dann ist erst recht Ausflugszeit!

Von Mitte November bis Mitte Dezember warten spannende Erlebnis-Wochenenden auf Familien im EINS+ALLES Erfahrungsfeld der Sinne.

Jedes Wochenende bietet das EINS+ALLES ein neues, einzigartiges Programm mit zahlreichen Mitmachaktionen. Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich und ist im Erfahrungsfeld-Eintritt bereits enthalten.

18./19. November: Im Dunkeln

Dein Geschmackssinn in der absoluten Dunkelheit | Erlebe Klang & Musik im Dunkeln | Mini-Werkstatt ohne Sehsinn

25./26. November: Licht & Schatten

Wir basteln Schattenfiguren und erschaffen ein eigenes Schattentheater | Kerzenziehen in der Kerzenwerkstatt (nur So.) | Lichterlabyrinth in der Dämmerung.

2./3. Dezember: Feuerzauber

Fackeln basteln und Fackelwanderung | Feuer machen mit Feuerstein und Feuerstahl | Das Spiel mit dem Feuer | Stockbrot backen

9./10. Dezember: Wildnisküche

Kaffee & Kakao rösten am Feuer (er-

lebnispädagogisch begleitet, keine Fortbildung für Heimröster) | Wildnisküche: kleine Verköstigungen am Feuer | Besonderes Speisenangebot rund ums Thema Feuer

16./17. Dezember: Märchen

Kreativprogramm mit Märchenwolle | Märchenerzähler Armin vom Remstal (nur So.) | Märchenwunder – ein Laufspiel auf dem WUNDERWEG | Fotowettbewerb

Das Café-Restaurant molina ist an den Winterwochenenden geöffnet und lädt zum Aufwärmen und Verwöhnen mit feinen Speisen und warmen Getränken ein.

Gleichzeitig bietet sich an diesen Wochenenden noch die Gelegenheit, wunderbare Geschenke aus dem EINS+ALLES zu erwerben – von duftenden Bienenwachskerzen, feinen Bio-Kaffees bis hin zu EINS+ALLES-Gutscheinen (bis 17.12. an der Erfahrungsfeld-Kasse abholbar), z.B. für das beliebte Tafeln im Dunkeln, welches im Herbst 2024 mit einem neuen Konzept wieder startet.

Infos:

Christopherus Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Laufenmühle e. V.
Laufenmühle 8, Welzheim
Tel. 07182/8007-0



präsentiert:
Conni, das Zirkus Musical

dez-
märz

Conni hat am Wochenende etwas ganz Besonderes vor: Zusammen mit ihren Freunden Julia und Simon steht eine große Zirkus-Aufführung in der KiTa bevor, vorher soll dort auch noch übernachtet werden. Bis zur Aufführung geht allerdings so einiges schief, und sogar Connis Eltern müssen bei der Zirkus-Aufführung einspringen. Und welche Rolle spielt Connis Kater Mau, um das großartige Event zu retten?

So., 17. Dezember, 14.00 Uhr
Stuttgart Liederhalle



Der Nussknacker



Marie ist in freudiger Erwartung des Weihnachtsabends. Unter vielen anderen Geschenken erhält sie vom alten, geheimnisumwitterten Onkel Drosselmeier nebst einer tanzenden, mechanischen Figur auch einen Nussknacker, der Maries kindliche Phantasie ganz besonders anspricht. Beglückt schläft sie mit dem Nussknacker im Arm unter dem Weihnachtsbaum ein. Sie hat einen seltsamen Traum.

Mi., 3. Januar, 15.00 Uhr, Stuttgart Liederhalle

Bibi Blocksberg: Alles wie verhext

Jeder kennt das, es gibt Tage, an denen einfach alles schief läuft! Das fängt morgens schon beim Aufstehen mit dem falschen Fuß an und zieht sich über den ganzen Tag. Dann ist einfach „Alles wie verhext!“. Einen solchen Tag hat auch die kleine, freche Hexe Bibi Blocksberg erwischt: Schon morgens gibt es ein Riesendurcheinander mit ihren Eltern Barbara und Bernhard Blocksberg zu Hause. Und auch in der Schule will einfach gar nichts klappen.

Sa., 10. Februar, 11.00 Uhr, Stuttgart Liederhalle



Füenf - ein Fest für König Gugubo



Wenn der schusselige König Gugubo alle seine Freunde zum fröhlichen Geburtstagsfest lädt, dann ist die ganze Steinzeit aus dem Häuschen. Die wildesten Stämme, Urzeitwespen, Ungetüme, Jäger und Sammler machen sich auf ins Steinfelsental. Das Steinzeit-Musical bietet Humor, wie ihn Kinder lieben, und bezieht die jungen Zuschauer bei jeder Gelegenheit ins Geschehen mit ein.

8.-10. März, Stuttgart, Sparda-Welt Eventcenter
www.c2concerts.de



Theater Liberi präsentiert „Aladin – das Musical“

ab
3. dez



Am Sonntag, 3. Dezember, um 15.00 Uhr erleben Groß und Klein in der Harmonie in Heilbronn die zauberhafte Welt aus 1001 Nacht! Das Theater Liberi inszeniert die jahrhundertealte Geschichte um den Jungen mit der Wunderlampe als modernes Musical für die ganze Familie. Eigens komponierte Musicals, jede Menge Spannung und ganz viel Humor versprechen beste Live-Unterhaltung!

Über den Mut, das eigene Schicksal zu ändern

Aladin führt ein Leben als einfacher Straßenjunge, bis sein Leben schlagartig auf den Kopf gestellt wird: Gerade erst hat er Prinzessin Yasmin kennengelernt, die mit allen Mitteln versucht, ihr Volk vor dem bösen Zauberer Dschafar zu schützen, da wird er selbst in dessen fiese Machenschaften verwickelt. Denn Dschafar will endlich den Sultan loswerden und die Macht mit Hilfe einer sagenumwobenen Lampe an sich reißen. Ausgerechnet Aladin soll ihm dabei helfen, doch das Vorhaben geht schief und Aladin sitzt in einer Höhle fest. Auf der Suche nach einem Ausweg entdeckt er das Geheimnis der Wunderlampe und befreit den mächtigen Dschinni, der sich schnell als echter Freund herausstellt. Aladins Probleme scheinen auf einen Schlag gelöst, denn wo ein Dschinni, da auch drei Wünsche. Doch Magie allein wird nicht reichen, um Yasmin zu helfen und Dschafars finstere Pläne zu durchkreuzen ...

1001 Nacht im neuen Glanz

In der humorvollen Adaption des Theaters Liberi zeigt sich schnell, dass die Wunderlampe allein nicht für ein Happy End sorgt. „Aladin und Yasmin erkennen, dass sie ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen müssen. Auch Wünsche können nur etwas verändern, wenn man sie klug einsetzt“, verrät Aladin-Darsteller Ali Marcel Yildiz. Getragen wird das Musical von den eigens komponierten Titeln der Musiker Christoph Kloppenburg und Hans Christian Becker. „Die Musik hebt die Eigenschaften der Charaktere hervor: Sie ist wandelbar wie der Dschinn, entwickelt sich mit der Beziehung von Aladin und Yasmin und verdeutlicht den Wahnsinn Dschafars“, beschreibt Kloppenburg die Songs. „Dabei kommen viele verschiedene Genres zum Ausdruck: Unter anderem gibt es große Show- und Revuenummern, aber auch Einflüsse aus Hip-Hop, Country und sogar Grunge.“

Infos und Tickets:

Das Musical dauert zwei Stunden inklusive 20 Minuten Pause und ist geeignet für Zuschauer ab vier Jahren.
So., 3. Dezember, 15.00 Uhr, Heilbronn, Harmonie
Mi., 3. Januar, 16.00 Uhr, Mosbach Mälzerei
Fr., 2. Februar, 16.00 Uhr, Öhringen, Kultura
So., 4. Februar, 15.00 Uhr, Sinsheim, Dr. Sieber-Halle
Infos: www.theater-liberi.de

Theatro anett zeigt Frau Holle sowie die Premiere Der Khan

ab
3. dez



Seit über 10 Jahren spielt Theatro anett in den Herbst- und Wintermonaten sonntags in der Zigarre Heilbronn. Am 3. und 10. Dezember wird Frau Holle gezeigt. Bei der Inszenierung von Theatro anett darf die Pechmarie noch einmal in den Brunnen springen - denn schließlich macht doch jeder mal Fehler und hat eine zweite Chance verdient.

Im Januar gibt es eine Premiere: Der Khan, ein tschetschenisches Märchen. Russland, die ehemalige Sowjetunion, ein riesiges Reich mit sehr unterschiedlichen Volksgruppen. Der musikalische Bogen spannt sich von weißrussischer Musik bis zu den vollkommen anderen mongolischen Klängen aus Usbekistan, nahe der Grenze zur Mongolei. Wunderschöne Stabhandpuppen werden für Begeisterung sorgen. Das Bühnenbild entführt euch in die Weiten dieses Landes.

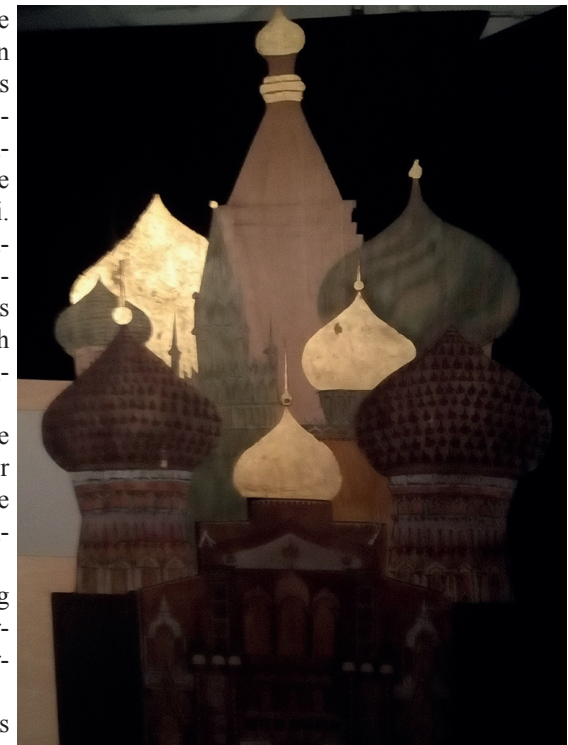
Im Märchen müssen die Söhne die Ratschläge der Alten, die die geborstene Erde wieder zusammennäht, annehmen.

Wie wäre ihr Ratschlag zum Thema Krieg? Versöhnung und Völkerverständigung?

Ein ukrainisch-russisches

Kindertanzpaar wird bei der Premiere auftreten. Theatro anett will damit ein Zeichen setzen – für Frieden und Miteinander, gegen Krieg.

So., 3. + 10. Dezember, 15.00 Uhr, Frau Holle
Premiere: So., 7. Januar, 15.00 Uhr, Der Khan, ab 3 J
So., 21. Januar, 15.00 Uhr, Der Khan
ZIGARRE Kunst- und Kulturwerkhaus e.V., Heilbronn, Achtungstr. 37, www.action-anett.de





besondere highlights

Weihnachtsbäckerei Zwischen Plätzchen und Zuckerperlen

ab
4. dez



eigenen essbaren Audi und dekorieren ihn mit allerlei Zuckerperlen und essbarer Dekoration - dieses „Sondermodell“ gibt es so kein zweites Mal! Die Kinder nehmen die kleinen Leckereien im Anschluss an die Weihnachtsbäckerei mit nach

Draußen wird es immer kälter, die Tiere im Wald bauen sich einen Unterschlupf für den Winter, in den Häusern knistert das Feuer der Kamine und im Audi Forum Neckarsulm duften die kunterbunt dekorierten Plätzchen der Kinder.

Es herrscht ein buntes Treiben, wenn die Kinder die verschiedensten Weihnachtsplätzchen ausstechen und mit essbaren Perlen, Streuseln oder auch Zuckerguss dekorieren. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt und auch die Vorfreude auf Weihnachten steigt ins Unermessliche. Als Highlight „lackieren“ die Kinder ihren

Hause oder vernaschen sie direkt auf dem Heimweg. Die Weihnachtsbäckerei ist für Kinder ab 6 Jahren. Bitte auf geeignete Kleidung achten!

Montag, 4. Dezember 2023
Dienstag, 5. Dezember 2023
Donnerstag, 7. Dezember 2023
Freitag, 8. Dezember 2023
Jeweils 14.00 - 16.00 Uhr, 16 EUR,- zzgl. Gebühren

Tickets gibt es im Audi Ticketshop: <https://audidefuehrungen2.regiondo.de/kategorien?tag=audi-forum-neckarsulm-veranstaltungen>

Nikolaus-Werkstatt

Ho- Ho- Ho! Die Weihnachtswichtel sind los!

6. dez

Am Nikolaustag versammeln sich im Audi Forum Neckarsulm Kinder, um gemeinsam Papier zu schöpfen und daraus Sterne, Tannenbäume und allerlei andere winterliche Motive zu gestalten.

Im Audi Forum Neckarsulm stimmen sich die kleinen Gäste mit einem weihnachtlichen Lied auf den Nachmittag in der Nikolaus-Werkstatt ein und machen sich im Anschluss direkt ans Werk. Sie formen Sterne, Tannenbäume oder Nikolausmützen aus selbstgeschöpftem Papier. Dabei sind dem Ideenreichtum der Kinder keine Grenzen gesetzt. Um die Atmosphäre zu unterstreichen, tauschen die Kinder einer magischen Weihnachtsgeschichte. Der Zauber der Adventszeit liegt in der Luft!

Die Kinder nehmen die handgemachten Kunstwerke im Anschluss mit nach Hause, dekorieren mit den Anhängern aus selbstgeschöpftem Papier die Fenster, schmücken den Christbaum, basteln daraus Weihnachtskar-



ten und schenken sie ihren Liebsten. Die Nikolaus-Werkstatt eignet sich für Kinder ab sechs Jahren. Bitte auf entsprechende Kleidung achten, da durch das Papierschöpfen Flecken entstehen können!

Mittwoch, 6. Dezember 2023,
14.00 - 16.00 Uhr, Audi-Forum
16,- EUR zzgl. Gebühren

Tickets gibt es im Audi Ticketshop: <https://audidefuehrungen2.regiondo.de/kategorien?tag=audi-forum-neckarsulm-veranstaltungen>

Adventszeit für Kinder

Weihnachtsbäckerei

Zwischen Plätzchen und Zuckerperlen
Mo., 4.12., Di., 5.12.,
Do., 7.12., Fr., 8.12.2023
14:00 – 16:00 Uhr
Audi Forum Neckarsulm
Kinder 16 EUR, zzgl. Gebühren: (Für Kinder ab 6 Jahre)

Nikolaus-Werkstatt

Weihnachtliche Anhänger aus handgeschöpftem Papier
Mi., 6.12.2023
14:00 – 16:00 Uhr
Audi Forum Neckarsulm
Kinder 16 EUR, zzgl. Gebühren: (Für Kinder ab 6 Jahre)

Tickets gibt es im Audi Ticketshop.

TOLLE JOBS. BESTE PERSPEKTIVEN.

Friessinger Mühle
seit 1859

DU BIST ES UNS WERT!
1. Jahr: 1.150 € // 2. Jahr: 1.250 € // 3. Jahr: 1.350 €

Deine Benefits bei uns:

- kostenfreies Jobrad
- kostenfreie Getränke und Mittagessen
- beste Infrastruktur: S-Bahn gleich in der Nähe
- Ausbildung am größten Mühlenstandort Deutschlands
- ... noch mehr Gründe, zu uns zu kommen auf friessinger-muehle.de

Karriere mit Lehre!

Bewirb dich jetzt und werde Teil unseres Teams!
karriere@friessinger-muehle.de



Lichtensterner Weihnachtsmarkt

8.+9. dez



Düften und funkeln- den Lichtern erfüllt sein. Viele Einrichtungen der Stiftung, und weitere Ausstellerinnen und Ausstel- ler präsentieren handgemachte Arbei- ten aus Holz, Papier und Ton, verkauf- en Strick- und Stoffwaren oder bieten selbst zubereitete Köstlichkeiten an. Am Freitag um 17 Uhr wird der Weih- nachtsmarkt für alle Besucherinnen und Besucher eröffnet. Musikalische begleitet vom Posaunenchor Löwen- stein können Sie die Vorfreude auf das Weihnachtsfest genießen. Am Samstag geht es schon um 15 Uhr los. Neben dem Posaunenchor drau- ßen gibt es ab 15.30 Uhr wieder Musik der Klosterkirche. Unter dem Motto „Musik für Groß und Klein“ werden zahlreiche Künstlerinnen und Künst- ler sowie Musikerinnen und Musiker ihr Können präsentieren, alles unter der Leitung von Marcus Trübendörfer von der Musikschule Funtastico. Die Evangelische Stiftung Lichten- stern freut sich auf zahlreiche Besu- cherinnen und Besucher.

Fr., 8. Dez., 17.00 - 21.00 Uhr
Sa., 9. Dez., 15.00 - 20.00 Uhr
www.lichtenstern.de

Auch in diesem Jahr findet der Weih- nachtsmarkt der Evangelischen Stif- tung Lichtenstern statt. Der besondere Weihnachtsmarkt im ehemaligen Kloster Lichtenstern. Wie immer mit ganz viel Herz, toller Holz- kunst, leckerem Weihnachtsgebäck, Gaumenfreuden von Flammkuchen über Crêpes zu türkischen Spezialitä- ten – und diesmal mit ganz viel Musik. Am 8. und 9. Dezember 2023 wird das historische Klostergelände mit be- sinnlichen Klängen, weihnachtlichen

Kunst bei Würth

dez & jan



Foto: Würth/Ufuk Arslan

mälden der Alten Meister dargestellt sind, welche Attribute und Symbole sie kennzeichnen und was die- s e über ihr Leben aussagen. Der 45-mi- nütige Rundgang kostet pro Familie zwölf Euro, um Anmeldung wird un- ter kunst.wuerth.com gebeten. Die ganze Familie erfährt am Sonn- tag, **7. Januar**, 11 Uhr alles über die Heiligen Drei Könige in der **Johan- niterkirche in Schwäbisch Hall**. Ihre Geschichte und Symbolik wird von den Alten Meistern ganz un- terschiedlich festgehalten und ist Ge- genstand der Öffentlichen Führung. Pro Familie zwölf Euro. In entspannter Atmosphäre sind El- tern, Tanten, Onkel oder Großeltern mit Baby oder Kleinkind bis zwei Jah- ren am Dienstag, **9. Januar**, 10.30 Uhr ins **Museum Würth 2 in Kün- zelsau** eingeladen. Die exklusive Füh- rung „Kunst mit Baby“ thematisiert die Schlüsselwerke der Ausstellung „TERRIFIC – Faszination Sammlung Würth“ mit anschließendem Getränk im Café Atrium. Der einstündige Rundgang kostet zehn Euro.

Am Samstag, **9. Dezember**, 15 Uhr gehen Kinder von sechs bis zwölf Jah- ren auf Materialjagd im **Museum Würth 2 in Künzelsau**. Die Kunst- werke in der aktuellen Ausstellung „TERRIFIC – Faszination Sammlung Würth“ zeigen den Kindern auf, dass Künstlerinnen und Künstler neben der klassischen Farbe auf Leinwand die unterschiedlichsten Materialien von Papierschnipseln, Holz, Elfenbein, Seifenschaum bis hin zu Stacheldraht verwenden. Die Entdeckungstour dau- ert 60 Minuten, Kosten pro Kind sind drei Euro.

„Maria, Anna, Joachim – Wer ist wer und warum?“ ist die Leitfrage der Öff- entlichen Familienführung am Sonn- tag, **10. Dezember**, 11 Uhr in der **Jo- hanniterkirche in Schwäbisch Hall**. Dabei erfahren Großeltern, Eltern und Kinder, welche Personen in den Ge-

Die Anmeldung zu den Veranstaltun- gen erfolgt über kunst.wuerth.com.

Evangelische Stiftung Lichtenstern
 Miteinander Mensch sein

Lichtensterner Weihnachtsmarkt

Freitag | 08.12.2023
 17:00 - 21:00 Uhr

Samstag | 09.12.2023
 15:00 - 20:00 Uhr

MUSIK
 in und vor der
 Klosterkirche

Evangelische Stiftung Lichtenstern | Im Klosterhof 10 | 74245 Löwenstein | www.lichtenstern.de



RADELRUTSCH
 Theater voll Sinnem

AB JANUAR

Frühling IN DER BOXX

24

INFOS UNTER:
WWW.RADELRUTSCH.DE

gefördert von: **HIN** Heilbronn | **LANDKREIS HEILBRONN** | Baden-Württemberg



besondere highlights

Playmobil Kinderträume Zeitreise für Familien im Schloss Heidelberg

9. dez-
1. april



Die Ausstellung der Klötzlebauer Ulm und Ludwigsburg im Schloss Heidelberg

Die Ausstellung der Klötzlebauer Ulm und Ludwigsburg im Schloss Heidelberg ist ein wahrer Augenschmaus für Klein und Groß. Hier werden Playmobil-Landschaften und Dioramen aus verschiedenen Themenbereichen präsentiert, welche die Fantasie anregen und zum Staunen einladen.



Der historische Teil der Ausstellung erstreckt sich von der Steinzeit über die Römerzeit, das Mittelalter bis hin zum Wilden Westen und der Zeit um 1900. In detailgetreuen Darstellungen werden Szenen aus vergangenen Epochen zum Leben erweckt.

Aber auch die Neuzeit ist in der Ausstellung vertreten. Ein großer Zoo, ein Safaripark, eine Baustelle und ein idyllisches Bergdorf repräsentieren die Gegenwart. Ob bei der Fahrt mit historischen Zügen oder bei den Abenteuern der Piraten, es gibt viele versteckte Szenen und lustige Ereignisse zu entdecken, die zum Suchen und Staunen einladen.

Besonders interessant ist auch die Entwicklung des Spielzeuges Playmobil. Alte Original-Figuren aus den 70er-Jahren zeigen den Wandel und die Weiterentwicklung dieses beliebten Spielzeuges von damals bis heute. Die

Ausstellung ist sowohl für Kinder als auch für Erwachsene ein besonderes Erlebnis, das die Fantasie beflügelt.

Lego und Playmobil - passt das zusammen?

Die Klötzlebauer Ulm und Ludwigsburg sind eigentlich ein LEGO-Club, ihre Mitglieder sammeln hauptsächlich LEGO-Sets und erschaffen eigene Kreationen aus den bunten Steinen. Jedoch haben sie aufgrund der großen Nachfrage beschlossen, auch Playmobil-Ausstellungen zu präsentieren.

Playmobil ist ein Spielzeugsystem, das viele Generationen in ihrer Kindheit begeistert hat und heute auch von Erwachsenen gesammelt wird. Die Ausstellung der Klötzlebauer zeigt eindrucksvoll, dass man auch mit Playmobil kreative Modelle und Landschaften gestalten kann.

Die Ulmer Klötzlebauer

Die Klötzlebauer sind ein Zusammenschluss von fast 80 Sammlern im Alter von 8 bis 75 Jahren. Neben Original-Modellen präsentieren sie auch ihre eigenen Kreationen, die als „MOCs“ (My own creation) bezeichnet werden.

Infos: Schloss Heidelberg, Schlosshof 1, Heidelberg
Tel. 062 21.53 84-0
www.schloss-heidelberg.de



SCHLOSS HEIDELBERG

PLAYMOBIL KINDERTRÄUME

ZEITREISE FÜR FAMILIEN

09.12.23
-
01.04.24

Ausstellung der Klötzlebauer Ulm und Ludwigsburg mit Unterstützung der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg

Baden-Württemberg

STAATLICHE SCHLÖSSER UND GÄRTEN

www.schloss-heidelberg.de



Kindersitter gesucht?

Der ASB Region Heilbronn-Franken bietet Kindersitting für Kinder ab 3 Jahren im häuslichen Umfeld an. Die Kosten betragen 16,45 €/Stunde.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf.
Tel. 07131/965570 · Anja Greilinger
a.greilinger@asb-heilbronn.de
www.asb-heilbronn.de





12. Mittelalterlicher Adventsmarkt Burg Stettenfels

16.+17.
dez



Historisches Handwerk, Barden, Gaukler, Rittersleut und zottige Perchten - ein außergewöhnliches Adventserlebnis auf einer der schönsten Burganlagen der Region!

Am 16. und 17.12. findet auf Burg Stettenfels der 12. Mittelalterliche Adventsmarkt statt. Zahlreiche Handwerker und Händler bieten Dinge wie selbst gefilzte Puppen, originelle Xylophone aus eigener Fertigung oder zertifizierte Felle aus heimischer Jagd feil und hie und da kann man auch selbst Weihnachtsgeschenke basteln. Eigener Einsatz ist auch beim Wikin-

gerskirennen, Hufeisenwerfen und Armbrustschießen gefragt. Zahlreiche Spielleute, Gaukler, gewappnete Ritter, eine Feuershow und ein Umzug zottiger Perchten und Krampusse sorgen für ein vielfältiges und außergewöhnliches Programm. Eine verwinkelte und weitläufige Burganlage mit Park, Innenhöfen, Sälen, Gewölben und Türmen bildet den einzigartigen Rahmen für dieses eindrückliche mittelalterliche Adventserlebnis.

Sa., 16. Dez. + So., 17. Dez
Infos: www.mittelalterfest.net

Theater Lichtermeer präsentiert:

Der kleine Drache Kokosnuss und Woozle Goozle

jan
märz



Wie passt ein ganzes Land in eine kleine Flasche? Wieso ist Zauberer Holunder auf einmal so gar nicht mehr nett zu seinen Untertanen? Und was können der kleine Drache Kokosnuss und seine Freunde tun, damit im Flaschenland alles wieder gut wird? Wichtige Fragen und die müssen dringend geklärt werden. Also bricht der kleine Feuerdrache auf, zu einem ganz besonderen Abenteuer. Mit dabei sind natürlich auch das schlaue Stachel-schwein Matilda und der Fressdrache Oskar (keine Angst, er ist Vegetarier).
Fr., 12. Jan., Stadthalle Marbach
So., 14. Jan., Stadthalle Buchen



Woozle lernt bei den Proben zum Finale des großen Kindererfinderwettbewerbs das Mädchen Leonie kennen. Diese ist furchtbar traurig, denn ihre Erfindung, mit der sie beim Wettbewerb antreten wollte, wurde gerade irreparabel zerstört. Zu gerne würde sie in die Vergangenheit reisen, um eben dies zu verhindern. Glücklicherweise hat Woozle gerade eine Raum-Zeitmaschine erfunden und fertiggestellt. Nun wollen sie für nur fünf Minuten in die Vergangenheit reisen ...

Sa., 27. Januar, Harmonie HN
Sa., 3. März, Öhringen Kultura
www.lichtermeer.de

besondere highlights

Theater Radelrutsch: „Prinzen, Bären, Goldregen und Silberschnee“

jan
feb
märz



Das Theater RADELRUTSCH lädt ab Januar 2024 ein, zum RADELRUTSCH - Frühling in die BOXX im Theater Heilbronn

Ab 21.01.2024 präsentiert RADELRUTSCH die zauberhafte Gute-Nacht-Geschichte „Gute Nacht mein Bär“. Herzberührende Szenen und wundervolle Lieder laden ein zu einer poetischen und humorvollen Gute-Nacht-Reise für alle ab 3 Jahren.

Und ab 25.01.2024 schneit es in der BOXX und Goldregen verzaubert das Publikum. Lauscht, singt, bewegt euch und erlebt die fantastischen Theaterabenteuer von Goldmarie und Pechmarie bei der märchenhaft musikalischen Mitspielreise FRAU HOLLE oder „Wiesen, Brote, Äpfel und Schnee“, für alle ab 4 Jahren.

Und wer den lustigen Spatz Piep-

matz noch nicht erlebt hat, sollte ab 25.02.2024 „FRÜHDOLIN, der Liederspatz“ nicht verpassen. Beim freudvollen und unvergesslichen Frühling - Theater - Liederfest, für alle ab 3 Jahren, wird getanzt, gesungen und gelacht bis die Lieder in den Himmel steigen.

„Ich und DU- Juch!“ heißt es dann ab 10.03.2024 beim interkulturellen Mit-Mach-Musical „Krach im Haus der 1000 Lieder“. In der spannenden und bewegenden Theatergeschichte voller Musik, für alle ab 5 Jahren, haben die Kinder vom Haus in der Sonnengasse 10 eine überraschende und besondere Idee, um die Probleme der Erwachsenen zu lösen. Alle sind dazu eingeladen.

Infos: www.radelrutsch.de

Museumspädagogisches Angebot: Kindergeburtstag im Museum



Ein wahrer „Renner“ ist der Kindergeburtstag bei den Alamannen: Ein Nachmittag, bei dem ihr euch in die Zeit alamannischer Reiterkrieger und adeliger Damen zurückversetzt – mit Spielen, Rätseln und Runenschriften. Dieses museumspädagogische Programm ist für max. 12 Teilnehmer ab 6 Jahren geeignet und dauert 2 Stunden. Am besten besprecht ihr euer „Wunschprogramm“ bei einem

Das Alamannenmuseum bietet vielseitige Programme für Gruppen jeden Alters. Als außerschulischer Lernort hat es sich in Schulkreisen bereits einen Namen gemacht.

Gespräch mit den Museumsmitarbeitern unter Tel. 07961/969747.
Infos:
www.alamannenmuseum-ellwangen.de



Persönlichkeit entwickeln

Praxis der
energetischen Heilung

Praxis für energetische Heilung Silke Lang - Ausblicke 2024

Erst kürzlich fand das von Silke Lang organisierte Seminar „Die Praxis der energetischen Heilung + Entspannung im Allgäu“ in einem Allgäuer Biohotel statt. Aufgrund der guten Resonanz, plant die energetische Heilerin aus Untergruppenbach-Donnbronn, dieses Seminar im kleinen Kreis mehrmals im Jahr an diesem besonderen Ort stattfinden zu lassen. Zudem können weitere Ausbildungen und Seminare - teilweise via Zoom - gebucht werden. Zappelino im Gespräch mit Silke Lang.

Silke, wie sieht denn dein Angebot für 2024 aus?

Ich biete nach wie vor die energetische Wirbelsäulenaufrichtung an und zwar als Einzelstunden über Zoom. Das gibt mir die Möglichkeit, ausreichend Zeit für jeden Einzelnen zu nehmen und meinen Fokus ganz auf mein Gegenüber zu richten. Außerdem können wir flexibel die jeweiligen Zeiten vereinbaren. Beim ersten Telefontermin führe ich eine energetische Wirbelsäulenaufrichtung durch und löse die Blockaden, auch, um aufzuzeigen, wie solch eine Behandlung vonstatten geht. Im

Anschluss finden zwei Zoom-Meetings statt - beim ersten Meeting vermittele ich die Durchführung der geistigen Wirbelsäulenaufrichtung sowie das Auffühlen der Blockaden. Der zweite Zoom-Termin ist den Coachingtechniken gewidmet, die nicht nur die Blockaden auffinden, sondern diese auch lösen können.

Sind irgendwelche Voraussetzungen erforderlich, um eine geistige Wirbelsäulenaufrichtung zu erlernen?

Nein, das kann tatsächlich jeder erlernen. Das zeigen mir meine langjährigen Erfahrungen. Es wurde uns in die Wiege gelegt, das zu erlernen. Wir gehen Schritt für Schritt vor, so dass sich die Teilnehmenden immer mehr damit vertraut machen und sich bei Fragen an mich wenden können.

Für wen ist die geistige Wirbelsäulenaufrichtung geeignet?

Für Menschen, die sich selbst oder auch andere behandeln wollen. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Ich habe einen Schüler mit 85 Jahren und auch welche Anfang 20.

Welche weitere Ausbildung wird es im Jahr 2024 geben?

Selbstverständlich biete ich wieder die gefragte einjährige Meisterausbildung „Praxis der energetischen Heilung“ an. Hier vermittele ich in regelmäßig stattfindenden Zoom-Meetings von 3 Stunden pro Monat, wie wir die uns innewohnende natürliche Gabe des Energieflusses und der Energieweitergabe entfalten können. Ziel ist es, diese zum Wohle und zur Heilung anderer helfend einzusetzen. Die Auszubildenden werden geschult, die Qualität ihrer Energie kontinuierlich zu steigern und als göttliche, universelle Lebensenergie gezielt bei Befindlichkeitsstörungen, seelischen und körperlichen Verletzungen, Stress und Erkrankungen heilend anzuwenden. Diese Ausbildung findet mit maximal zwei Personen statt, damit ich wirklich intensiv den Fokus auf die Teilnehmenden richten kann.

Kannst du uns noch Infos zu deinen Seminaren im Allgäu geben?

Beim Seminar im Allgäu, das im April sowie Ende September bzw. Anfang Oktober stattfinden wird, vermittele ich in Kleingruppen, wie man sich selbst energetisch behandeln kann. Ich zeige auf, wie man erkennt, wo genau die Blockaden sitzen und was sie bedeu-

ten. Diese Techniken unterstützen dabei, loszulassen und ein positives und glückliches Leben zu führen.

Welche weiteren Kurse wird es noch geben?

Den Kurs Persönlichkeitsentwicklung für Frauen, in Schöntal, werde ich zukünftig nicht nur auf Frauen beschränken, da ich gemerkt habe, dass vor allem zunehmend die Männer Unterstützung benötigen. Hier geht es darum, sich klarer über die eigenen Ziele zu werden, die eigenen Stärken zu erkennen und auszubauen, die eigenen Schwächen anzunehmen, an ihnen zu wachsen, innere Stärke aufzubauen und so an sein Ziel zu kommen. Dieses Seminar ist auch in einer Lebensphase ohne drängende Konflikte oder Probleme geeignet, um an sein eigenes höchstes Potential zu kommen und es besser auszuschöpfen. Zudem begleite ich Menschen regelmäßig bei meinen Jahrescoachings.

Weitere Infos: Praxis der Energetischen Heilung, Silke Lang
Jägerhausstr. 30, Untergruppenbach /
Donnbronn, Tel. 07131/9739822
<https://energetischeheilung.com>



Dein Zuhause. Dein Style.

Wir unterstreichen die Wirkung von Pflanzen, die euer zu Hause aufwerten, durch eindrucksvolle Pflanzgefäße. Bei uns findet ihr ganz besondere Hingucker für drinnen und draußen, die sonst überwiegend der Hotellerie, Architektur oder dem Objektbau vorbehalten sind.

Neben LIEBLINGSKORB führen wir weitere sinnvolle Accessoires für drinnen und draußen, die euer zu Hause noch schöner machen und euch auch noch in 5 Jahren gefallen!



Öffnungszeiten:
Do, Fr 10-12 Uhr und 13-17 Uhr
Sa, 10-14 Uhr
Telefon: 0151 14 31 42 49

10%
Eröffnungsrabatt

Klingenbergerstraße 6, 74223 Flein | Ausreichend Parkplätze vorhanden



LIEBLINGSKORB



blomus

Nachhaltiges Kindergeschirr www.zappelino.de



Neueröffnung Loft in Flein



„Schatz, kannst du mir nicht eine Halterung für meinen Einkaufskorb bauen, dass der im Kofferraum nicht immer umfällt?“ War dieser Satz 2019 der Startschuss für das Projekt LIEBLINGSKORB, so könnte man ihn jetzt folgendermaßen umformulieren. „Schatz, kannst du mir nicht einen formschönen Übertopf für meine große Olive besorgen?“

Sabine Kretschmar, die gemeinsam mit ihrem Mann Martin, mit viel Energie und aus Überzeugung, den LIEBLINGSKORB „Made in Germany“ in Flein entwickelte und im Fachhandel sowie Online anbietet (Siehe Bericht Zappelino Juni/Juli 23), sorgt auch hier für Abhilfe. „Nachdem wir hier in Flein gebaut haben, kaufte ich mir für den Garten einen richtig großen Olivenbaum. Tja, und dann hatte ich den Baum und fand keinen passenden Topf, der mir gefiel. Ich war in sämtlichen Pflanzen- sowie Baumärkten in der Region - leider ohne Erfolg! Und da ich praktisch veranlagt bin, knüpfte ich bei einem Messebesuch Kontakt zu einer Firma, die wunderschöne Pflanztröge in Europa herstellt. Ich kaufte mir nicht nur einen Topf für meinen Olivenbaum, sondern war sofort von den formschönen Töpfen begeistert. Die Idee musste noch zwei Jahre in meinem Kopf reifen, bis wir schließlich entschieden, zusätzlich zu den unterschiedlich farbigen LIEBLINGSKORBEN, außergewöhnliche Pflanzgefäße und Textilien für Indoor und Outdoor anzubieten“, so Sabine Kretschmar, die als kreative umtriebige Fach- und Betriebswirtin aus der Tourismusbranche ein Auge für besondere Dinge hat. So wie sie mit viel Liebe zum Detail den LIEBLINGSKORB entwickelte, arrangiert

sie aktuell mit viel Fingerspitzengefühl in ihrem Fleiner Loft formschöne Pflanztröge neben einzigartigen Outdoormöbeln in erstklassiger Qualität und stylischen Designs.

„Und da ich nicht nur Pflanztöpfe und unsere LIEBLINGSKÖRBE mit Zubehör anbieten wollte, nutzte ich mein Netzwerk und entdeckte dabei zahlreiche ausgefallene Wohnaccessoires, die nicht überall zu finden sind“, so die Unternehmerin, die nur hochwertig und in Europa produzierte Ware in ihrer frisch renovierten Produktionshalle im Angebot hat. Außergewöhnliche Teppiche, Regale sowie Lounge-möbel vervollständigen das stilvolle Ambiente. Innovative Kreationen der Firma ASA, farblich passend zu den jeweiligen Arrangements, runden das außergewöhnliche Angebot ab.

„Sobald es Herbst wird, kann ich die Teppiche in mein Wohnzimmer legen und die Pflanztröge mit versteckten Rollen in den Wintergarten oder Keller rollen“, sagt Sabine Kretschmar, die jetzt voller Begeisterung auf die Feuerlöscher in weißer und schwarzer Farbe zeigt. „Sind die nicht wunderschön? Die habe ich schon häufig an Freunde verschenkt. Zudem wird es ausgefallene Vesperbretter in sämtlichen Größen, Farben und Hölzern geben, auf denen man wunderschön Leckereien und Tapas arrangieren kann“, lacht die junge Frau, die alle Hände voll zu tun hat für das Eröffnungswochenende Ende November. „Auch wenn es natürlich viel Arbeit ist, so macht es mir ausgesprochen Spaß, formschöne, hochwertige Wohnaccessoires zu arrangieren!“

Infos: EPP- Design GmbH & Co. KG
Klingenberger Straße 6, Flein.
Tel. 01511-4314249
<https://liebingskorb.de>



BNI-Treffen am Elly-Heuss-Knapp Gymnasium in Heilbronn Böckingen

„Wer gibt, gewinnt!“

Unter diesem Motto treffen sich selbständige Unternehmerinnen und Unternehmer weltweit, um durch den Austausch von Geschäftsempfehlungen, in einem unterstützenden und strukturierten Umfeld mehr Umsatz zu erzielen. BNI, was für Business Network International steht, ist weltweit die größte und erfolgreichste Organisation dieser Art. In den 80er Jahre in Amerika entstanden, hat sich das Netzwerk in über 70 Ländern der Erde etabliert.

Auch in Heilbronn finden seit 16 Jahren regelmäßige BNI-Treffen des Chapters Trollinger statt. Zum einen, um eine Umsatzsteigerung für die Mitglieder zu erwirken sowie von den Kontakten und dem Know-how der anderen im Team zu profitieren.

Die BNI-Mitglieder setzen sich darüber hinaus ebenfalls für die Belange von Kindern und Jugendlichen ein. So wurde 1998 die BNI-Foundation gegründet mit dem Ziel, das Leben von Kindern zu verbessern, die mit finanzieller Instabilität konfrontiert sind, was sich unweigerlich negativ auf ihre Bildungschancen auswirkt.

„Die BNI Foundation sammelt nicht nur Spenden für Schulen und Organisationen, sondern hatte die Idee, Unternehmertum den Kindern und Jugendlichen näherzubringen, um so einen kleinen Einblick zu ermöglichen. Daraufhin wurde die Idee geboren, einmal im Jahr das BNI-Treffen an einer Schule stattfinden zu lassen, um aufzuzeigen, was Selbständigkeit bedeutet. Diese daraus entstandene Future Leaders Week ermöglicht jungen Menschen eine Karriereorientierungsberatung in ihrer lokalen Gemeinschaft. Zudem geht es um das gegenseitige Verständnis füreinander. Denn, wir als Unternehmerinnen und Unternehmer sollten die Sprache der Jugendlichen verstehen und deren Ziele und Fragen kennen. Darüber hinaus erfahren die Jugendlichen, was Business bedeutet und können direkt ihre Fragen an die jeweiligen Unternehmerinnen und Unternehmer richten. Hier bietet sich dieses Treffen an der Schule perfekt an“, erklärt BNI-Partnerdirektor Markus Wittmann, der als Führungskräfte-Trainer der Leaders Academy Unternehmer in Führung bringt.

Erstmals fand das Trollinger BNI-Treffen am Elly-Heuss-Knapp Gym-



Fotos: Johann Schrauf

nasium Heilbronn am 19. Oktober statt, das den zehnten Klassen zur Orientierung für das anstehende BOGY-Praktikum und ihr späteres Berufsleben dienen sollte.

„Es freut mich ganz besonders, dass es uns dieses Jahr erstmalig gelungen ist, diese Veranstaltung hier an unserer Schule stattfinden zu lassen. Die Vielzahl der Berufszweige ist natürlich beeindruckend - sowohl für die Schülerinnen und Schüler, die ihr BOGY-Praktikum als auch ein Sozialpraktikum absolvieren möchten“, eröffnete Rektor Christoph Zänglein die Berufsmesse.

Bevor sich die 38 Mitglieder des BNI-Chapters Trollinger bei einer Kurzpräsentation vorstellten, bedankte sich Chapterdirektor Fabio Celentano bei der gesamten Schulleitung, die dieses Treffen möglich machte. Der Chapterdirektor ist am Elly-Heuss-

Knapp Gymnasium kein gänzlich unbekanntes Gesicht: Fabio Celentano absolvierte vor wenigen Jahren dort sein Referendariat, hatte sich jedoch entschieden, den elterlichen Betrieb Celentano Garagentore zu übernehmen. „Auch wenn wir alle gestandene Unternehmerinnen und Unternehmer sind, so leben wir einen der wichtigsten Kernwerte BNIs, lebenslanges Lernen, indem auch wir uns ständig weiterbilden. Hierfür bietet BNI Workshops an, um noch erfolgreicher zu sein. Ihr seht, auch wir als Unternehmerinnen und Unternehmer bilden uns regelmäßig weiter und lernen täglich dazu“, so Fabio Celentano.

Nach den Kurzpräsentationen hatten die zehnten Klassen die Möglichkeit, an Messeständen ihre zahlreichen Fragen loszuwerden. Nach anfänglichem Zögern überwand die ersten ihre Scheu und knüpften Kontakte mit den BNI-Mitgliedern, bis schließlich alle interessiert von Stand zu Stand schlenderten.

„Gefühlt waren alle Schülerinnen und Schüler an meinem Stand und zeigten ein sehr großes Interesse. Nicht nur auf der Suche nach einem Sozialpraktikumsplatz, was ich selbst nicht anbiete, aber vermitteln kann. Auch das Interesse an meinem Business war groß“, freute sich Thomas Schmidt von Asacura, dem ambulanten 24-Stunden Pflegedienst. Der Neckarwestheimer Winzer Frank Rominger von Rominger Vineyards fand ebenfalls nur lobende Worte: „An meinem Stand wollten 16 Schülerinnen und 1 Schüler wissen, wie das Berufsfeld eines Winzers aussieht. Sie lauschten interessiert, stellten Fragen und nahmen dann für weitere Informationen meine Visitenkarte mit!“

Kaum retten vor Anfrage konnte sich der Biogärtner Klaus Umbach, an dessen Stand sich Trauben mit Schülerinnen und Schüler scharten. „Der Beruf des Biogärtners war noch nie so attraktiv wie heute. Im Vergleich zu den konventionellen Gärtnereien, die händierend nach Nachwuchs suchen, bekomme ich zahlreiche Anfragen für Ausbildungsplätze sowie Praktika!“ Wer mehr über seine eigene Persönlichkeit wissen wollte, konnte am Stand von Markus Wittmann bei einem kurzen Persönlichkeitstest mehr über sich erfahren. „Dabei werden so Fragen wie ‚Wer bin ich?‘, ‚Wie wirke ich auf andere?‘ beantwortet. Das fanden die Schülerinnen und Schüler extrem spannend. Denn damit hat jeder relativ schnell eine kurze Persönlichkeitsanalyse, die einen ersten Anhaltspunkt darstellt“, erklärt Markus Wittmann.

Alles im allen waren sich alle Seiten, BNI Mitglieder, Schülerinnen und Schüler sowie die Lehrerschaft, der einhelligen Meinung: Das sollten wir im nächsten Jahr auf alle Fälle wiederholen!

„Auch wir fanden die Veranstaltung sehr gelungen und würden uns über eine Wiederholung sehr freuen. Das Interesse der Schülerinnen und Schüler war sehr groß, was auch die Tatsache gezeigt hat, dass ich die Veranstaltung um 9.30 Uhr beenden musste, während noch alle im Gespräch waren. Evtuell können wir das nächste Mal mehr Zeit einplanen“ so Martin Zeuner, Abteilungsleiter der Berufsorientierung am Elly-Heuss-Knapp Gymnasium.



shaping the future

Einzelnachhilfe zu Hause

Seit 1992 bieten wir unseren Kunden schnelle, intensive & erfolgreiche Einzelnachhilfe zu Hause an.

INFRATEST
Bundesweite Elternbefragung Oktober '18
GESAMTNOTE GUT (1,8)

Kostenlose Beratung vereinbaren:

07131/ 270 99 18

e.mueller@abacus-nachhilfe.de

www.abacus-nachhilfe.de/heilbronn

ABACUS
NACHHILFEINSTITUT



www.zappelino.de



Mütter- und Frauencoaching



☎ 0176-32360933

✉ info@diana-osterhage.de

🌐 www.diana-osterhage.de



Foto: unsplash bethany beck

Nie wieder unsicher als Mama

Ja – das geht! Wieso denken eigentlich alle, dass man weiß, wie das geht mit dem Kind, nur weil man Mutter ist!?

Oder noch besser, weil man zum zweiten oder dritten Mal Mutter ist? Jedes Kind ist anders und jedes Mal ist man selbst auch zum ersten Mal Mutter von 2 oder mehreren Kindern.

Und dann die vielen Anforderungen und Ratschläge aus dem Umfeld. Jeder redet mit, alle wissen es besser. Und dann warst du dir gerade sicher, wie du das mit dem Zähneputzen handhaben möchtest und schon kommt eine Bemerkung und du bist wieder unsicher und fängst von vorne an zu überlegen. Und das ist nur ein Beispiel von vielen. So etwas stresst. Du bemerkst, dass du dünnhäutiger wirst, deine Geduld ist schneller am Ende und letztendlich bekommen es die Kinder am ehesten zu spüren. Und genau DAS ist das Letzte, was du eigentlich wolltest!

Versuch mal, einen Schritt zurückzutreten von der Situation und frag dich, was genau lässt dich unsicher werden in deiner Entscheidung? Wem willst du es recht machen? Woher kommt das Gefühl, dass die Wohnung geputzt sein muss, wenn Besuch kommt?

Im Zusammensein mit unserem Kind haben wir die Chance, unser oft automatisch ablaufendes Verhalten und unsere Glaubenssätze zu überprüfen.

Zu prüfen, ob sie uns wirklich das Leben leichter machen oder ob wir da vielleicht etwas übernommen haben, das sich im Alltag als nicht hilfreich, nicht kindgerecht und nicht „muttergerecht“ erweist.

Wenn wir solche Verhaltensweisen, Regeln oder Glaubenssätze entdecken, dann dürfen wir sie ablegen und durch neue ersetzen.

So kannst du Stück für Stück mehr zu einem Leben und einem Alltag kommen, der DIR entspricht!

Wie das geht? Na, zum Beispiel kannst du dir abends eine halbe Stunde Zeit nehmen und den Tag nochmal in Gedanken durchgehen und dir die Situationen ansehen, in denen du dich gestresst gefühlt hast. Die schreibst du dir in ein Notizheft, damit sie nicht „verloren“ gehen.

Schaff dir eine Zeit in der Woche, vielleicht sogar zusammen mit deinem Partner, und sieh dir die Situationen nochmal an. Bestimmt fallen dir Parallelen auf und dann kannst du Stück für Stück die Themen, die sich zeigen, bearbeiten.

Infos: Diana Osterhage
Büroadresse: Kochstraße 19
Gaildorf

Praxisadresse: Im Centrum Mensch
Kochstraße 19, Gaildorf
Tel. 0176/32360933
<https://diana-osterhage.de>



Unsere zauberhaften Nüsse Schon seit der Steinzeit wichtige Verbündete

Zu dieser Jahreszeit liegen in vielen Häusern die Nussknacker in Form von einer Zange oder eines Männchens in Soldatenuniform, umringt von Nüssen, bereit. Im Fernsehen ist das bekannte Märchen „Drei Nüsse für Aschenbrödel“ zu sehen und im Ballett wird fleißig „Der Nussknacker“ von Peter Tschaikowsky aufgeführt.

Die Nüsse sind mit uns Menschen schon lange verwoben. Man geht davon aus, dass in der Mittleren Steinzeit (ca. 9000 v. Chr. bis 5500 v. Chr.) die Haselnuss eine der dominierenden Gehölze in Mitteleuropa war. Kein Wunder also, dass wir eine enge Beziehung zur Haselnuss haben. Botanisch ist sie ein Strauch und kein Baum. Die Archäologen gehen davon aus, dass Unterkünfte, Jagdwaffen, Werkzeug aus dem Gehölz waren und vor allem die Nüsse eine der Grundnahrungsmittel darstellten. Unsere Haselnuss ist ein echtes Superfood mit reichlich ungesättigten Fetten, Eiweiß, Kohlenhydraten und Ballaststoffen sowie Vitaminen, Mineralien und viele anderen wichtigen Inhaltsstoffe. Es gibt mittlerweile eine Vielzahl von verschiedenen Zuchtformen. Anscheinend hatten die Menschen zu Großmutterzeiten, vor Weihnachten, viele Nüsse für Christstollen und Gebäck geknackt. Daraus entstand nach und nach der Brauch, Nussknacker stilvoll zu schnitzen. Zusammen mit den Räucher Männchen wurden die

Figuren gerne auf Märkten vor Weihnachten angeboten. Nach dem zweiten Weltkrieg kam als Mitbringsel der Nussknacker so auch in die USA, als Exportschlager aus Deutschland.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pro Tag eine Handvoll Nüsse (25 Gramm) zu essen. Sie können unseren Körper nach einer Krankheit stärken, können gegen einige Autoimmunkrankheiten wie Schuppenflechte und Rheuma schützen, genauso wie das Risiko eines Schlaganfalls- und Herzinfarkts mindern. Auch können sie den Cholesterinspiegel senken und Entzündungswerte minimieren.

In unserer heutigen gesundheitsbewussten Gesellschaft möchten einige Personen Nüsse nicht mehr essen, da sie im Verruf stehen, zu viele Kalorien haben. Tatsächlich haben unsere Nüsse bis zu 60 % Fett, weshalb sie zu den Kalorienbomben zählen. Trotzdem haben sie gegenüber anderen künstlichen Dickmachern, wie zum Beispiel Pralinen, einen sehr sättigenden sowie positiven Effekt auf den Appetit und Blutzucker.

Die alte Signaturenlehre beschreibt, dass die Ähnlichkeit einer Frucht/Pflanze mit einem bestimmten Körperteil auch die entsprechende Heilwirkung darauf haben soll. Schaut man sich eine Walnuss an, sieht sie in ihrem Inneren genauso aus wie ein Gehirn mit zwei Gehirnhälften. Tatsächlich hat die Walnuss auch viele

B-Vitamine, welche die Konzentrationsfähigkeit steigert und das Vitamin E schützt die Gefäße im Gehirn vor „Verkalkungen“.

Manche behaupten, die Römer hätten die Walnüsse als Erste mit den Weinreben zu uns gebracht. Aber neueste Funde zeigen Pollenablagerungen auch nördlich der Alpen. Ob dies der Wind war oder ob es vor der Eiszeit bei uns die Walnüsse schon gab, wird heiß diskutiert.

Riesenwalnüsse mit dem Namen „Axel“ oder „Lange van Lod“ kommen aus Holland und Belgien verstärkt zu uns. Neben den beiden bekannten Sorten gibt es eine ganze Reihe an weiteren Sorten, welche langsam zu uns schwappen. Die Nüsse sind mehr als doppelt so groß wie unsere „heimischen“- so groß wie Kinderfäustchen! Scheinbar bis 9 cm lang. Da sie den doppelten Ertrag bieten und z.T. länger haltbar sind, können wir gespannt sein, was die Entwicklung in den nächsten Jahren und Jahrzehnten zeigen wird.

Die Schwarznuss ist eher weniger bekannt. Sie wurde 1686 zum ersten Mal in Deutschland erwähnt. Dieser Baum aus dem östlichen Nordamerika ist für den legendären „Indian Summer“ bekannt, da sich die Blätter in leuchtendes gelb im Herbst verwandeln. Manch Ableger kann man auch in unseren öffentlichen Wäldern bestaunen. Die Nüsse sind schwer bis

gar nicht mit einem Hammer zu knacken. Man benötigt eine Laub- oder besser eine Bandsäge dafür. Unglaublich, wie das manche unserer Nagetiere im Wald trotzdem schaffen, sie aufzuknacken!

Hinweis: Die oben aufgeführten Inhalte sind aus volksheilkundlicher Sicht wiedergegeben. Es handelt sich dabei um kein Heilsversprechen. Bitte spricht mit eurem Arzt oder Apotheker.

Ein Beitrag von Karin Himmelreich-Rades



Habt ihr Lust auf mehr und tiefergehendes Wildkräuterwissen? Dann besucht die Vorträge, Workshops, Kräuterklang-Meditationen oder Kräuterwanderungen von der Naturmentorin und Kräuterpädagogin Karin Himmelreich-Rades. Mehr unter www.khi.de



Jedes Kind isst anders!

Gesundheit und Nachhaltigkeit im Alltag managen

Lange Zeit war flüssige Nahrung für das Baby die beste Wahl. Zufriedenstellend, sättigend und ausreichend. Wie geht es weiter nach dem Stillen oder dem Fläschchen? Mit Beginn der Beikostreifezeichen ist das Baby bereit, feste Nahrung aufzunehmen. Das Baby sollte den Kopf selbst halten und mit Unterstützung sitzen können. Zusätzlich zeigt sich Interesse am Essen – es wird aufmerksam verfolgt, wie die Eltern essen. Das Baby greift nach Lebensmitteln und ahmt erste Kaubewegungen nach. Beim Start der Beikost ist es ratsam, mit kleinen Mengen zu beginnen, um das Baby langsam an feste Nahrung zu gewöhnen.



Warum sollten die Lebensmittel aus biologischem Anbau stammen?

Das Selberkochen ist eine gute Möglichkeit, sicherzustellen, die Kontrolle über die Zutaten zu haben. Bio-Lebensmittel enthalten keine Rückstände von Pestiziden, da diese beim Anbau verboten sind. Auch die Schadstoffbelastung ist deutlich geringer. So kann garantiert werden, dass der Brei mit gutem Gewissen gefüttert werden kann. Auch wenn das Kleinkind dann die ersten Obststücke zum Selberessen in die Hand bekommt, ist es ratsam, Bio-Produkte anzubieten. Denn z.B. können sich auch auf einer nicht biologisch angebauten Bananenschale Schadstoffe befinden. Und bei den Kleinen wandert vieles erstmal zum Erkunden in den Mund.

Eine biologische Ernährung bereits in der Schwangerschaft ist ebenso sinnvoll. Auch kann eine bestimmte Ernährungsform die Geburt positiv be-

einflussen. Das Verzicht auf Auszugsmehle und Industriezucker haben sich bewährt. Der Speiseplan sollte reichlich Gemüse und Vollkornprodukte enthalten. Zum Süßen oder zum Naschen werden Datteln empfohlen.

Das Bestellen einer Biokiste für frische Zutaten ist eine praktische und unkomplizierte Möglichkeit, hochwertige Bio-Produkte für die Babybreizubereitung und den Familienalltag zu erhalten. Diese wird direkt an die Haustüre oder den Wunschabstellplatz geliefert. Keine Frage, ob die Produkte denn Bio sind. Denn das komplette Volls Sortiment ist Bio. Mit einem Klick ist es in deinem Warenkorb. Neben Obst und Gemüse gibt es Backwaren, Milchprodukte, Käse, Veganes, Getreideprodukte und Getränke.

Mehr als Bio!

Es ist nicht nur für die eigene Gesundheit gut, sich biologisch zu ernähren.

Mit der Kaufentscheidung von Bio-Produkten wird die Umwelt geschützt. Durch den Verzicht von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln wird auch eine der wertvollsten Ressourcen geschützt: Unser Wasser. Auch Bodendiversität und Biodiversität sind messbare positive Effekte. Dein Einkauf bequem von zuhause aus - so bleibt Zeit für schöne Herbst-Spaziergänge mit dem Baby.

Warum sollte eine Breimahlzeit am Tag milchfrei sein?

Die Eiweißzufuhr wird durch Milch nicht übermäßig erhöht. Zusätzlich erschwert das Calcium in der Milch die Eisenaufnahme. In einer Mahlzeit, in der das Eisen im Vollkorngetreide enthalten ist, ist es sinnvoll mit Vitamin-C-reichem Obst zu kombinieren. So kann das pflanzliche Eisen besser aufgenommen werden.

Infos und Rezepte: www.wino.bio

Kochevents im Stein+Genuss-Atelier Bischoff in Lauffen

Qigong meets TCM-Brunch

Sa., 20.01.2024/ 9-13 Uhr

Simone Weiß & Ariana Russ

Hülsenfrüchte & Co

Do., 22.02.2024 / 18 Uhr

Simone Weiß

Alpine Schmankerl

Do., 14.03.2024/ 18 Uhr

Boris Biggö

Innere Gartenmeditation & veganer Genuss

Sa., 23.03.2024/ 9-13 Uhr

Simone Weiß & Gabriele Friemelt

Afterwork-Cooking:

...lass den Frühling rein

Do., 18.04.2024 / 18 Uhr

Simone Weiß

Fisch und Krustentiere

Do., 25.04.2024 / 18 Uhr

Boris Biggö

Feng Shui meets 5-Elemente-Küche

Mi., 08.05.2024 / 18 Uhr

Simone Weiß & Gabriele Friemelt

Surf'n Turf

Do., 16.05.2024/ 18 Uhr

Boris Biggö

Kulinarische Weltreise

Do., 13.06.2024 / 18 Uhr

Boris Biggö

Wald & Genuss-Zauber

Sa., 29.06.2024 / 9-14.30 Uhr

Simone Weiß & Gabriele Friemelt

Bowl for the soul

Do., 11.07.2024 / 18 Uhr

Simone Weiß

Italienische Klassiker

Do., 18.07.2024/ 18 Uhr

Boris Biggö

Taste of Asia

Do., 19.09.2024/ 18 Uhr

Boris Biggö

Mehr Kochtermine und Anmeldung per Email an c.bischoff@bischoffstein-design.de oder Tel. 07133-2292888

Alle Kochevents in Kürze unter <https://bischoff-naturstein.de> oder www.simone-weiss.de

Für Dich und Deine Familie

Jetzt Gutscheincode einlösen und 10%-Rabatt erhalten: **Biokiste_Zappelino**

wino.bio
Deine Biokiste

Jetzt Biokiste online bestellen!

www.wino.bio

Bioland-Gärtnerei

Landes

...natürlich ÖKO & von HIER!

www.bio-landes.de

am Reichertsberg, Oedheim, Tel 07132 - 985222

Sie finden uns auf den jeweiligen Wochenmärkten in Neckarsulm, Bönningheim, Brackenheim und in Heilbronn Kerner- Ecke Pfühlstraße am Dienstag und Donnerstagvormittag



Genussvolle Kochevents im Stein+Genuss-Atelier Bischoff in Lauffen



Fotos: Johann Schrauf

Kochkurse erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Finden diese dann noch in einem außergewöhnlichen Ambiente statt, umso mehr. Daher war es nicht verwunderlich, dass der Kurs „Genussvolle Herbstküche“ im Stein+Genuss-Atelier Bischoff in Lauffen nahezu ausgebucht war.

Mit viel Liebe waren sämtliche Zutaten von Simone Weiß, ganzheitlicher Gesundheitscoach, und Isabel Ockert, Gast-Dozentin sowie Buch-Autorin des 5-Elemente-Rezeptbuches, liebevoll an den jeweiligen Kochinseln verteilt. Passend zum Herbst, überwiegt die orangerote und braune Farbe bei den Zutaten: Maronen, Kürbis, Süßkartoffel, Äpfel, Curry, Pastinaken und vieles andere mehr. Von der Vorspeise über die Suppe bis hin zum Hauptgericht und zum Nachtisch - alles wird nach der modernen Fünf-Elemente-Küche zubereitet, die nicht nur gesund sondern bekömmlich und vorwiegend regional ist.

„In der Traditionellen Chinesischen Medizin spielen beim Kochen die fünf Elemente eine sehr wichtige Rolle, die den fünf Jahreszeiten entsprechen: Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter. Jede entspricht ei-

nem bestimmten Element. Der Herbst wird in der chinesischen Ernährungslehre dem Metall-Element zugeordnet. Jetzt gilt es, unsere körpereigenen Abwehrkräfte durch beispielsweise Ingwer oder frischen Meerrettich, den wir in unserer Apfel-Pastinaken Suppe einreiben, zu mobilisieren. Das steigert unsere Abwehrkräfte und wärmt uns von innen“, erklärt Isabel Ockert, die über viele Jahre mit ihrer Kochschule aktiv im Bereich Teambuilding in zahlreichen Firmenküchen war und weit über 800 Kochevents durchgeführt hat.

Bevor die Gruppe mit dem Schnippeln des Gemüses beginnt, begrüßt Simone Weiss, Gesundheitscoach für Ernährung & Psyche aus Talheim, mit einem Prosecco die Runde. „Herzlich willkommen im Stein-und Genuss-Atelier Bischoff in Lauffen. Mich begeistert schon immer gutes Essen und vor allem dessen Zubereitung. Gemeinsames Essen und Kochen verbindet Menschen. Dabei lege ich großen Wert auf regionale und, wenn möglich, biologische Produkte. Heute bereiten wir vier verschiedene Gänge vor. Ihr könnt wählen, welchen Gang ihr kochen wollt.“

Innerhalb kurzer Zeit haben sich vier Gruppen gebildet, die konzentriert die Rezepte studieren und sich darauf einigen, wer welche Aufgabe übernimmt. „Ich schneide die Zwiebeln“, ruft Frank, der sich mit seiner Frau Erika für die Zubereitung der Apfel-Pastinaken-Suppe mit frischem Meerrettich und Kürbis Bruschetta entschieden hat. Erika schnippelt die Äpfel und die Pastinaken für die Suppe. Daneben hobelt Katharina den Topinambur in dünne Scheiben, die am Ende, als Chips geröstet, die Suppe dekorieren.

Frisch geriebener Ingwer sowie Sambalek und Chili Paste werden von einem anderen Kochteam mit Mangowürfeln zu einem exotischen Mango Chutney verarbeitet, was am Schluss püriert und zum Süßkartoffel-Mousse als Nachtisch gereicht wird. „Ein Dessert aus Gemüse lässt den Blutzucker nicht so ansteigen, weil es im Vergleich zu anderen Desserts weniger Kohlenhydrate und Zucker enthält“, erklärt Simone Weiß.

Während Angela unter nahezu ständigem Rühren das Prosecco-Risotto im Auge hat, schneidet ein Pärchen aus Großbottwar das Gemüse für das Hähnchen-Mango-Curry. „Da die Bal-

laststoffe unter der Schale sitzen, sollten die Karotten für unsere Darmgesundheit nicht geschält werden“, rät sie weiter. Für die Vorspeise „Ziegenkäse-Bonbons auf Rucola mit Granatapfel und karamellisierten Maronen“ befüllen parallel zwei Frauen aus Vaihingen-Enz die Yufkablätter mit Ziegenkäse, beträufeln sie anschließend mit Honig, um sie dann in den Backofen zu schieben.

Begeistert zeigen sich Carmen und Matthias Bischoff über die gute Resonanz auf ihr neues Angebot, das sich ideal als Weihnachtsgeschenk in Gutscheinform eignet. „Was gibt es Schöneres, als unsere Ausstellungsküche für solch wunderbare Kochevents zu nutzen“, ist sich das Ehepaar einig, das den Genuss eines schönen Essens zu schätzen weiß. Wie auch die fleißigen Köche und Köchinnen, die sich ihr wohlverdientes Mal sichtlich schmecken lassen. „Ich habe schon vermutet, dass es lecker wird. Dieser Abend mit allem was dazu gehört, dem Kochen, den diversen Getränken, der Location, Simone und Isabel, hat meine Erwartung gänzlich übertroffen!“, schwärmt eine Teilnehmerin. Infos zu den Kursen sowie Kontaktdaten auf der Seite 36.



Die kleine Qualle auf der Suche nach dem POCH



fest: „Du hast kein POCH!“. Traurig zieht die Qualle weiter. Alle Tiere haben ein POCH, nur sie nicht ... Die kleine Qualle trifft auf den achtarmigen Oktopus, der sie zum Trost in seine acht langen Arme nimmt. Erstaunt hört sie, dass der Oktopus sogar drei Herzen hat. „So kann ich kraftvoll schwimmen!“ Schließlich begegnet die kleine Qualle zwei Tauchern, deren Herzen im Gleichklang schlagen. „Sie schlagen im selben Takt, weil wir uns sehr lieb haben.“

Mitten im tiefen Ozean lebt eine kleine Qualle, die plötzlich ein Geräusch hört - POCH - das sie noch nie zuvor wahrgenommen hat. Sie schwimmt dem geheimnisvollen POCH hinterher und trifft auf den klugen Fisch. Er weiß sofort, um was es sich handelt: Um einen Herzschlag. Aufmerksam lauscht die Qualle dem POCH des Fisches, das klein und leise ist. Jetzt möchte der Fisch den Herzschlag der Qualle hören und stellt überrascht

Plötzlich, ganz dicht vor der kleinen Qualle, ertönt ein ganz lautes POCH. Es ist der Wal, das größte Tier der Erde, dessen Herzschlag in 3 km Entfernung zu hören ist. Ein herzerwärmendes und in wunderschönen Farben illustriertes Vorlesebuch ab 3 Jahren, das Kinder bestärkt und ermutigt, an ihre ganz eigene Einzigartigkeit zu glauben. Dorling Kindersley Verlag ISBN 978-3-8310-4804-5

Sagenhafte Frauen



nach Japan zur Göttin der Morgenröte Ame-no-Uzume, die den Tag durch ihren Tanz rettet, nach Griechenland zur Zauberin Medea, die half einen Drachen zu besiegen, oder zur legendären keltischen Kriegerin Scáthach, die den Helden Cú Chulainn im Kampf ausbildete. Ihr begegnet den ersten Frauen auf der Erde bis zu legendären Königinnen alter Reiche sowie tapferen, kampferprobten Kriegerinnen bis zu faszinierenden Geschichtenerzählerinnen. Der ideale Einstieg in die spannende Welt der bekannten und weniger bekannten Frauenfiguren aus Mythologie und Religion - und zudem ein wunderschönes Geschenk.

Von den Inseln der Karibik bis zu den Bergen Japans, von den Schluchten Schottlands bis zu den Küsten Neuseeland - an jedem Ort und zu jeder Zeit begegnen wir außergewöhnlichen Frauen in den Mythen jeder einzelnen Kultur. So führt dieses Buch zum Beispiel

Auf den Spuren von Göttinnen, Heldinnen und legendären Frauen: Eine zauberhafte und fantasievoll illustrierte Begegnung mit beeindruckenden Frauen aller Kulturen für Kinder ab 10 Jahren. Dorling Kindersley Verlag ISBN 978-3-8310-4775-8

Ferienwohnung „Casa Wimpina“ in Bad Wimpfen

Historie, Design, Wohlfuehlen



„Casa Wimpina“ buchbar über airbnb oder booking

— Casa Wimpina —



Info: casa-wimpina@web.de



KiKA TanzAlarm 12



ne ist da! Der TanzAlarm geht immer weiter. Seit bald 20 Jahren ist der „TanzAlarm“ der Quotenrenner im Kinderkanal von ARD und ZDF und hat bereits Generationen von Kindern in Bewegung gebracht.

Jetzt erscheinen die Hits aus der neuesten, am 2. September gestarteten TV-Staffel auf einem digitalen Album. Die fröhlichen vier TanzAlarm-Kids und der tollpatschige TanzTapir haben sich wieder in jeder Folge der neuen Staffel Stars der Kindermusik eingeladen und mit ihnen einen Mittanzalarm veranstaltet. Das musikalische Ergebnis ist auf dem neuen Album zu hören.

Exklusiv finden sich hier alle sechs mitreißenden Songs der TanzAlarm-Kids aus der aktuellen TV-Staffel 2023. Dazu kommen die tanzbaren Songs, die die großartigen Gastkünstler und -künstlerinnen wie Sukini, Deine Freunde, herrH, Anton (gemeinsam mit Bürger Lars Dietrich) und das Urgestein des TanzAlarms, Kinderdisco-König Volker Rosin mitgebracht haben. Diese 12 fetzigen neuen Tanz-, Mitmach-, Groove- und Fun-Songs gibt es zusammen so nur auf „KiKA TanzAlarm 12“. Sie garantieren 36 abwechslungsreiche Minuten allerbeste Laune, zuckende Tanzbeine und strahlende Gesichter!

Das neue Album zum erfolgreichsten KiKA-Musikformat mit 12 Knaller-Hits für tanzbegeisterte Kids und vielen großen Stars der Kindermusikszene

Conni macht Geschenke/ Conni erlebt die Jahreszeiten



Conni macht Geschenke

Dieses Jahr möchte Conni die Weihnachtsgeschenke für ihre Familie selbst basteln. Dazu hat sie in ihrem Kinderzimmer eine kleine Weih-

nachtswerkstatt eingerichtet. Jetzt muss aber alles geheim bleiben und so darf niemand mehr ihr Zimmer betreten! Fleißig sammelt sie Klopapierrollen. Ihr Papa soll einen Stifthalter bekommen. Mit ihrer Freundin Julia bastelt sie Perlenketten aus bunten Papierstreifen für ihre Mamas. Es wird geschnitten, gemalt, geklebt und verziert. Mit Oma geht sie auf einen Adventsbasar und findet ein kleines grünes Stoffmonster für ihren kleinen Bruder Jakob. Der wird Augen machen!

„Conni erlebt die Jahreszeiten“:

Das neue Jahr fängt gut an! Conni und ihre Mama kleben Fotos ins Familien-

album und freuen sich, was sie im vergangenen Jahr alles gemeinsam erlebt haben. Aber warum ist es im Winter so kalt und warum wird es im Frühling wieder wärmer? Connis Mama erklärt, wie die Jahreszeiten zustande kommen. Nun weiß Conni, dass die Erde einmal im Jahr die Sonne umrundet und die Jahreszeiten von der Sonneneinstrahlung auf die Erde abhängen. Das beeinflusst die Temperaturen auf der Erde und das Wetter. Conni lernt im Frühling, warum die Pflanzen wachsen, dass im Sommer Erntezeit ist und warum die Bäume im Herbst ihr Laub wieder verlieren.

www.karussell.de/conni

Lichterkinder



LichterKinder leuchten wieder mit ihren stimmungsvollen und herbstlichen Liedern, die seit einigen Jahren die Kitas und die Kinderzimmer erobert haben. Wer kennt es nicht, das

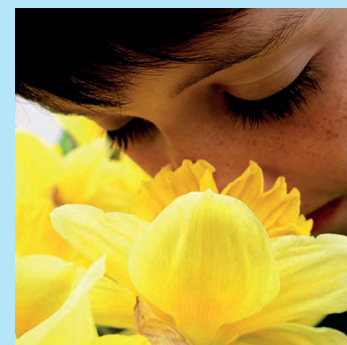
„LichterKinder“-Lied. Es gehört mittlerweile wie „Laternen Laterne“ zum Klassiker beim Laternelaufen und steigt im Herbst stets in die Deutschen Charts. Dieses und viele weitere wunderschöne LichterKinder-Lieder, darunter auch traditionelle Titel wie „Bunt sind schon die Wälder“, „Ich geh mit meiner Laterne“ und das „Sankt Martin Lied“ versammeln sich auf dem neuen LichterKinder-Tonie und werden von neuen, bisher nicht veröffentlichten Songs ergänzt. Eines der ganz neuen Lieder „Millionen Sterne“ ist zunächst nur mit dieser Tonies® Veröffentlichung erhältlich. So ergibt sich ein exklusives Album.

Mit insgesamt 22 Songs erklingt auf dem neuen Tonie eine bunte Mischung aus frischen und modernen Melodien, fröhlichen und auch besinnlichen La-

ternen- und Herbstliedern. Gesungen und präsentiert werden die LICHTERKINDER - Lieder auf Augenhöhe von Kindern für Kinder. Jeder ist eingeladen mitzumachen und mitsingen. Das ist die Idee.

Das Besondere an den LichterKindern ist das Weitergeben von Bewegungsfreude, Freude an der Musik und einem Licht im Herzen. Wir alle sind LichterKinder – Du und Ich! Das ist die emotionale Botschaft, mit der sich die LichterKinder identifizieren. LichterKinder verschenken Spaß und vermitteln auf spielerische frische Art mit modernen Kinderliedern Lerninhalte und Werte. Für die Lieder wurde ein kindgerechtes Tempo und die perfekte Tonhöhe erarbeitet, so dass die Jüngeren gut mitkommen und mitsingen können.

VORSCHAU februar/märz Natur entdecken



Im Wald, auf der Wiese, beim Wildpflanzen sammeln, natürlichem Essen zubereiten ...

Ist das eigentlich normal?



Wenn Kinder ungewöhnliche Verhaltens- und Denkweisen oder besondere emotionale Ausdrucksweisen zeigen, stellen sich Eltern oft diese Frage.

Wie basische Ernährung Körper und Seele nährt



Basische Ernährung fördert die Balance im Körper, unterstützt die Gesundheit von innen heraus und steigert das Wohlbefinden ganzheitlich.

Und vieles mehr ... Lasst euch überraschen!



H

HIN Heilbronn

Käthchen Weihnachtsmarkt Heilbronn 21.11. bis 22.12.2023

Mit Lichterglanz in der Innenstadt und vielen Ständen mit Kunsthandwerk, Geschenken sowie Gastronomie. Täglich von 11 bis 20 Uhr geöffnet.

WWW.KAETHCHEN-WEIHNACHTSMARKT.DE

FACEBOOK & INSTAGRAM: HEILBRONN ERLEBEN
VERANSTALTER: HEILBRONN MARKETING GMBH



Neu auf dem Kiliansplatz:

**KÄTHCHEN-
Kunsteisbahn**



N

27. 01 | HEILBRONN
HARMONIE

03. 03 | ÖHRINGEN
KULTURa



Bekannt von
TOGO

WOZZLE GOZZLE

DAS WOOZIGAL



Der kleine Drache Kokosnuss

DAS MUSICAL



12. 01 | MARBACH
STADTHALLE SCHILLERHÖHE
14. 01 | BUCHEN
STADTHALLE

TICKETS & INFOS AUF WWW.THEATERLICHTERMEER.DE



14. 03 | SINSHEIM
DR.-SIEBER-HALLE



EIN NEUER FALL FÜR DIE ERDMÄNNCHEN

Jan & Henry

LIVE ALS MUSICAL



TICKETS

