



Zappellino

Kostenfreie Elternzeitung für die Region Heilbronn, Mosbach, Sinsheim sowie Hohenlohe
feb/märz 23



Nachhaltig und
naturnah leben



Neue Ausstellung „Fähigkeiten!“ im Museum Würth: Kunst von besonderen Menschen

Die Kunst von besonderen Menschen ist seit den 1990er-Jahren selbstverständlicher Teil der Sammlung Würth, aus deren reichhaltigem Repertoire vom 12. Februar bis Mitte September über 140 Bilder, Zeichnungen und Objekte von 50 KünstlerInnen im Museum Würth die Ausstellung Fähigkeiten! bilden. Manche der Werke waren bereits in Präsentationen der Museen und Kunstdepotancen der Würth-Gruppe zu sehen, manche werden nun zum ersten Mal gezeigt. Den Anfang machte 2008 die Ausstellung „Nasen riechen Tulpen“ im Museum Würth. Der Titel lehnt sich an ein Bild von Uwe Kächele (* 1963) an. Die gezeigten Werke, so Carmen Reinhold Würth in Anspielung auf den Ausstellungstitel, sprachen »nicht nur zwei unserer wichtigsten Sinne an – das Sehen und das Riechen –, sondern noch viel mehr unsere seelischen und geistigen Empfindungen – unsere Gefühle, unser Seelenleben, unsere Sinnlichkeit.«



Museum Würth in Künzelsau. Foto: Andi Schmid

Und genau hier setzt die neue Ausstellung an. Menschen mit Beeinträchtigungen haben unter Umständen eine andere Lebenswirklichkeit, andere Erfahrungen und sehen Dinge aus einem anderen Blickwinkel als Menschen, die ohne Unterstützung durchs Leben gehen. Aber es sind ebenso Wünsche, Sehnsüchte und Empfindungen, die sie den Betrachtenden mit ihren Kunstwerken

mitteilen. Der Fokus liegt dabei auf den Fähigkeiten und nicht auf den Defiziten der Künstlerinnen und Künstler. Sie laden ein, auf Entdeckungsreise zu gehen und möglichst ohne Vorurteile und Kategorisierungen die Kunst sprechen zu lassen. Konsequenterweise und mit einer stetig wachsenden Zahl an Einrichtungen und Projekten setzt sich das Familienunternehmen Würth seit langem

für Offenheit, den Abbau von Barrieren in den Begegnungen und ein besseres gesellschaftliches Miteinander ein. Wie sehr ihr die Integration von Menschen mit Handicap in den Alltag ein Anliegen ist, stellt Carmen Würth nicht zuletzt als Gründerin und Initiatorin des 2003 eröffneten Hotel-Restaurants Anne-Sophie in Künzelsau unter Beweis. Hier sorgen Mitarbeitende mit und ohne Behinderung Hand in Hand für das Wohl der Gäste. Carmen Würth schuf einen Ort, an dem Menschen mit Behinderung alles sind, nur nicht anders, vielmehr ganz besonders Mensch. Ihr Konzept der integrativen Arbeit wurde 2007 von der Regierung der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet.

Fähigkeiten! Kunst von besonderen Menschen in der Sammlung Würth, Museum Würth, Künzelsau. 12. Februar bis 17. September 2023, täglich 11 - 18 Uhr, Eintritt frei. kunst.wuerth.com



fähig! keiten

**Kunst von besonderen
Menschen in der
Sammlung Würth**

Museum Würth
Künzelsau
12. Februar bis
17. September 2023
Täglich 11 bis 18 Uhr

Eintritt frei www.kunst.wuerth.com





Liebe LeserInnen,

keine Zeit erscheint mir besser geeignet, als die Tage zwischen den Jahren, während der sogenannten Rauh Nächte, um innezuhalten und aus dem Hamsterrad auszusteigen. Erstmals ist es mir tatsächlich gelungen, regelmäßig mein Rauh-nächtetagebuch zu führen, zu räuchern und das Ritual der 13 Wünsche durchzuführen. Gestärkt durch diesen Brauch bin ich ins Neue Jahr gestartet und habe Vorsätze umgesetzt, die ich ewig vor mir hergeschoben habe - ganz nach dem Motto: Der Geist ist willig, doch das Fleisch ist schwach.

Habt auch Ihr Euch etwas vorgenommen für das Neue Jahr? Wie wäre es damit, „nachhaltig und naturnah zu leben“? Denn darum geht es im Sonderthema der vorliegenden Ausgabe. Eine simple Methode, die super nachhaltig ist und sich im Alltag leicht umsetzen lässt, ist das Garen von Gemüse, Kartoffeln, Reis und vielem anderen mehr in einer sogenannten Kochkiste. Bei der Recherche bin ich durch „Zufall“ auf Elisabeth Rickert-Carola gestoßen, die selbstgenähte KOsChinos aus recyceltem Stoff herstellt.

Eltern von älteren Kindern und Jugendlichen werden sich bestimmt freuen zu lesen, dass ihr Nachwuchs ab 1. März in ganz Baden-Württemberg nur noch 1 Euro pro Monat für Bus und Bahn zahlen muss - eine günstige und vor allem nachhaltige Fortbewegungsmöglichkeit. Wer in Sachen nachhaltige Traumabewältigung Unterstützung sucht, ist bei der Heilbronner Körper- und Traumatherapeutin Karin Verena Stein in den besten Händen. Mit viel Feingefühl arbeitet die Heilpraktikerin für Psychotherapie mit unterschiedlichen Methoden, die alle dazu beitragen, die Selbstheilungskräfte anzuregen. Großen Wert auf „nachhaltig und naturnah leben“ legen sowohl der Biohof Wino in Brackenheim als auch die Bio-Gärtnerei Umbach in Heilbronn, der bereits zum zweiten Mal die Möglichkeit anbietet, auf seiner „Scholle“ Gartengrundstücke zu bewirtschaften. So kann man gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen: Gesundes Biogemüse ohne Verpackung, Gemeinschaft erleben, Bewegung und frische Luft inklusive. Die gibt's auch gratis bei den Veranstaltungen des WaldNetzWerkes, beispielweise beim Wildkräuterspaziergang „Frühlingserwachen für Körper und Geist“ am 25. März. Los geht's im März mit einem bunten Angebot, das vielfältige Möglichkeiten bietet, neue Impulse zu erhalten, den Alltag nachhaltiger zu gestalten, in engeren Kontakt mit der Natur zu treten und achtsamer mit ihr und uns selbst zu sein.

Um Achtsamkeit und die Verbindung mit unserer eigenen Natur, der Herzenergie in uns, geht es im Beitrag von Gabriele Friemelt „Die Kraft des Dodekaeders“. Laut Aussage Dr. Ottoman Hanish besitzen wir alle eine 5. Herzkammer, die die Form eines Dodekaeders haben soll - einer der Platonischen Körper.

Neben dem Sonderthema darf ich Euch mit jeder Ausgabe mehr Highlights für Familien, Kinder und Jugendliche präsentieren, was mich natürlich besonders freut!

Euch allen einen wunderbaren Frühlingsanfang und viel Kraft und Energie beim Umsetzen all Eurer Vorhaben.

Eure

Christiane Bach



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 Buchereien, Kindergärten, Buch- und Kinderläden, Bäckereien, auf öffentlichen Plätzen etc.

Herausgeberin:

Christiane Bach

Redaktionsadresse:

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

Abonnement:

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

Anzeigen:

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr.1/2022

Hinweis:

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

Veranstaltungstipps:

termin@zappelino.de

Anzeigen:

anzeigen@zappelino.de

Beiträge/Anregungen:

info@zappelino.de

Internetseite:

www.zappelino.de

Druckerei:

Pressehaus Stuttgart, Druck GmbH, Stuttgart-Möhringen



**MAHANA
YOGA CENTER**

Yogakurse:

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

**Nächste
Kinderyoga-
lehrausbildung**

03.-05. März
12.-14. Mai 2023

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

Ute Böhme | Bad Wimpfen
Yogalehrerin | 07063951095

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

Nachhaltig und naturnah leben



8-19

Ihr wollt nachhaltig und naturnah leben? Zappelino gibt zahlreiche Tipps aus der Region und überregional.

Ein Tag im Waldkinder- garten Laubfrosch



8-9

Der Heilbronner Waldkinder-
garten auf der Waldheide ge-
hört zu den ersten dieser Art in
der Region.

8. blacksheep Festival – ein Fest für die Familie



24

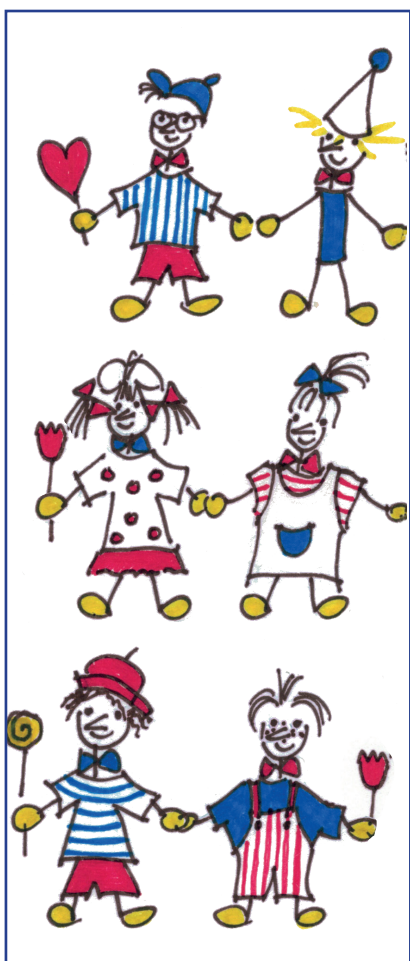
Live im Bonfelder Schlosshof
vom 22. - 24. Juni mit Suzi Qua-
tro, Bosse, The Hooters, Steiner
& Madlaina, Julian Pfoertner
& Band, Fiddler's Green, Tom
Gregory und vielen mehr!

Mit Kindern die Welt der Musik erobern



25

Die Elementare Musikausbil-
dung an der Musikschule Unte-
rer Neckar ist der erste Schritt in
die Welt der Musik.



editorial/impressum
dies & das
sonderthema
highlights

3
6
8
20



Imaginale im Eppinger Figurentheater



Durch Herausforderungen zur Berufung

Die Birke



Der Weg der energetischen Heilerin Silke Lang aus Untergruppenbach.



Karin Himmelreich-Rades stellt die Birke vor, die die Germanen und Keltenvölker der weiblichen Kraft zuordneten.

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



Das JugendticketBW –
genau Deins.



www.h3nv.de/jugendticketbw



Gültig ab dem
01.03.2023
365€!

Das günstige Ticket für alle jungen Menschen. Schülerinnen und Schüler, Auszubildende sowie Studierende unter 27 können günstig ganz Baden-Württemberg entdecken – 365 Tage im Jahr.*

*Von 21 bis 26 Jahren nur gegen Vorlage eines Ausbildungsnachweises.



Das neue Programmheft der vhs Neckarsulm ist da – Angebote für die ganze Familie!



Im Februar geht es wieder los – die vhs Neckarsulm startet mit vielen neuen Kursen ins Frühjahr-/Sommersemester 2023.

Alle Papas und Kinder ab 10 Jahren, die gerne zusammen werkeln, dürfen sich auf den Kurs „Holzwerkstatt“ freuen: Hier baut jedes Papa-Kind-Team ein Fahrzeug aus Naturmaterial und verbringt beim rustikalen Mittagessen am Feuer ganz bewusst Zeit miteinander.

Gemeinsam kreativ werden können Kinder mit einem (Groß-)Elternteil auch in der „Papierwerkstatt“ oder in einem „Batik-Workshop für Groß und Klein“.

Wer gerne auch mal ohne die Eltern auf Entdeckungsreise geht, kann in verschiedenen Kursen naturwissenschaftlichen Phänomenen nachspüren: im Farb- oder Schleimlabor, bei Experimenten mit Luft oder bei einem Vulkanausbruch durch Backpulver können 5 – 8-Jährige mit Materialien aus dem Alltag auf spielerische Weise chemische und physikalische Vorgänge erforschen. Für 8 – 10-Jährige gibt es im App-Camp in den Osterferien jede Menge zu lernen. Mit einem Minicomputer können sie erste Erfahrungen im Programmieren machen.

Nähen, Töpfern, Handlettering oder selbst Silberschmuck schmieden – in den Werkräumen „Manufaktur“ und „Atelier“ finden Kids und Teens eine inspirierende Umgebung, in der die DozentInnen der vhs altersgemäße Zugänge zum künstlerischen und gestalterischen Arbeiten vermitteln.

Gemeinsam werden Ideen entwickelt und verwirklicht – in einem kreativen Freiraum für Fantasie und Experimente fernab von Benotungen. Bewegungsfans kommen beim Yoga für Kinder, beim Ballett oder beim Hip Hop Tanz auf ihre Kosten.

Aber auch wenn es um den Ernst des Lebens geht, begleitet die vhs Neckarsulm Familien.

Wer kurz vor dem Schulabschluss steht, findet in unseren Prüfungsvorbereitungskursen unterstützende Angebote.

Neu im Programm ist der Online-Vortrag „Mein Kind auf die Grundschule vorbereiten, aber wie?!“. Aus dem Blickwinkel der frühkindlichen Bildung gibt die Dozentin Einblicke in die Fähigkeitsentwicklung von Kindern.

Im Bereich Elterncoaching ist in diesem Semester außerdem erstmals der Vortrag „Sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität“ im Programm, der Hilfestellung geben soll, damit Eltern ihre Kinder auf ihrem Weg zu sich selbst positiv begleiten können. Natürlich bietet die vhs Neckarsulm auch wieder „Klassiker“ wie Yoga für Schwangere oder Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse an. Das gesamte Kursprogramm gibt es online auf der Webseite www.vhs-neckarsulm.de und im neuen Programmheft Frühjahr/Sommer 2023. Wer nichts verpassen möchte, folgt der vhs Neckarsulm am besten auf Facebook oder Instagram. Infos und Anmeldung: Volkshochschule Neckarsulm, Seestr. 15, 74172 Neckarsulm, Tel.07132-35370.

Das Taschenhaus: Der Schulranzen 2023

Wohl nichts bewegt die Emotionen von Eltern, Großeltern und Erziehungsverantwortlichen so sehr wie die Frage, welcher Schulranzen bzw. Schulrucksack der Richtige ist und welches Gewicht man einem heranwachsenden Rücken zumuten darf. Ein guter Schulranzen muss vor allem die kindliche Wirbelsäule schonen und die Sicherheitsanforderungen erfüllen. Schwere Lasten können zu Stauchungen der Wirbelsäule und Fehlstellungen führen. Ein falsch getragener Schulranzen kann also die noch wachsende Wirbelsäule schädigen und führt zu einer schlechten Körperhaltung. Wer bei der Anschaffung eines Schulranzens nichts falsch machen möchte, sollte sich an Ratschlägen von Experten orientieren. Die „Kid-Check Studie“ der Universität des Saarlandes zeigt, dass nicht alle Kinder pauschal über einen Kamm geschoren werden können.

So gibt es Kinder, die sich erst dann anstrengen müssen, wenn der Ranzen 1/3 des Körpergewichts wiegt. Schwächere Kinder weisen aber schon bei 12 % Tragegewicht Anzeichen einer Überbelastung auf. Individuelle Faktoren sollten unbedingt berücksichtigt werden. Das können z. B. die Belastungsverträglichkeit (Kraft und Koordinationsleistung), Belastungsdauer, ergonomische Qualität des Schulranzens/Schulrucksacks, individuelles Trageverhalten und weitere sogenannte Risikofaktoren wie beispielsweise die Häufigkeit des Sitzens sein. Auch wenn nach aktuellen Erkenntnissen der Ranzen etwas schwerer sein darf, sollte man darauf achten, unnötiges Gewicht im Ranzen zu vermeiden. Für den Ranzenkauf ist es jedoch wichtig zu wissen, dass nicht immer der leichteste Ranzen auch automatisch der Beste ist, so Detlef Detjen vom Vorstand der Aktion Gesunder Rücken e. V. (AGR). Daher empfiehlt es sich, sich rechtzeitig vor Schulanfang zu informieren und auf die Suche zu gehen. Folgende Punkte sind bei der Auswahl zu beachten. Mindestanforderungen an Schulranzen und Schulrucksack für die Grundschule:

- Ein angemessenes Leergewicht bei einem ausreichenden Innenraumvolumen von mindestens 15 l - im Grundschulalter ca. 1300 g
- Rückenteil des Schulranzens/Schulrucksacks: ergonomische Konturierung, druckstabil, atmungsaktiv – Belüftungsrillen, seitliche Führung, rutschfestes Material
- Sicherheitsausstattung (reflektierende und fluoreszierende Flächen)
- verstärkter Boden mit sicherem Stand
- strapazierfähiges, wasserabweisendes und hautfreundliches Material
- leicht zu bedienendes Schloss
- Tragegurte: ausreichend breit, gut gepolstert und ergonomisch geformt, rutschsicher, leichtgängig verstellbar
- Fächeraufteilung: stabiles Bücherfach – um schwere Gegenstände rückennah zu tragen
- Komfortable Anhebehilfe (Tragegriff)



- Brustgurt längen- und höhenverstellbar
- Außentaschen für Trinkflasche, Essbox und Schirm

Tipp: Damit ihr den passenden Schulranzen findet, sollte dieser immer zuvor im Fachgeschäft anprobiert und auf den richtigen Sitz überprüft werden. Hierbei

kann das Kind auch selbst feststellen, ob der Ranzen bequem sitzt und nicht drückt. Dazu das Kind einige Minuten mit dem Schulranzen im Geschäft herumlaufen lassen.

Das Taschenhaus Stütz in Heilbronn ist ein von der AGR geschultes und zertifiziertes Fachgeschäft für Schulranzen in der Region. Man erhält ganzjährig die führenden Marken wie Ergobag, Step by Step, Scout, Sammies, Mc Neill, DerDieDas, School Mood, Beckmann und viele andere mehr.

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

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



Vorschule an der Grundschule Lichtenstern hat noch Plätze frei



Foto: unsplash „Jonathan Borba“

Seit Beginn des Schuljahres kommen nun schon die Vorschulkinder des Kindergartens Weinsberg-Gellmersbach wöchentlich für 90 Minuten zu ihrer Vorschulzeit in die Grundschule Lichtenstern. Die Kinder kennen mittlerweile die Räumlichkeiten gut und bewegen sich mühelos zwischen den Klassenzimmern. Begleitet werden sie hierbei von der Sonderschullehrerin Frau Stahl und der Grundschullehrerin Frau Wittenberg. Die Gruppe besteht aus 13 Kindern, von denen drei einen sonderpädagogischen Förderbedarf haben. Die Zeit wird mit kleinen Geschichten, Fingerspielen und wiederkehrenden Ritualen gestaltet. Auch Übungen zum Zahlenverständnis und zur Lautbestimmung werden spielerisch vermittelt. Besonders gerne kommen die Kinder mit den Grundschulern

zusammen. So gab es beispielsweise von den Vorschülern kleine Auftritte im Grundschulchor in der Vorweihnachtszeit, gemeinsame Lernzeit im Unterricht und die wöchentliche Andacht am Montagmorgen. Konzentrierte und individualisierte Förderung wird den Kindern mit dem Einsatz unterschiedlicher Montessori Materialien angeboten. Hier erfahren die Kinder Zeiten der Konzentration und des selbständigen Lernens, ganz im Verständnis von Maria Montessori: *Hilf mir, es selbst zu tun!* Denn das Erlernen der Selbständigkeit bedeutet einen wichtigen Schritt auf dem Weg vom Kindergarten in die Schule, den wir in unserer Vorschulzeit anbahnen und begleiten.

Infos: Grundschule Lichtenstern, Dahenfelder Str. 28, Weinsberg, Tel. 07134/9188970

Helden gesucht!

FSJ/BFD

UNSERE EINSATZSTELLEN

AB SEPTEMBER 2023

KINDER-TAGESSTÄTTE

PAUL MEYLE SCHULE

KINDER- UND JUGENDHILFE

STATIONÄRE WOHNGRUPPE LAUFFEN

INTEGRATION UND INKLUSION

VERWALTUNG

QUARTIERS-ZENTRUM

Aktuell freie Schulplätze

Evangelische Stiftung Lichtenstern
Miteinander Mensch sein!

Unsere vielfältige Lern- und Lebenswelt

Ganztagesgrundschule Lichtenstern

staatlich anerkannte Privatschule

Wir bieten:
zuverlässige Ganztagesstruktur,
vertieften Englischunterricht,
kleine Klassen, Förderung des selbständigen Lernens
in einem respektvollen Miteinander

Lernen Sie uns kennen!

Dahenfelder Straße 28
74189 Weinsberg-Gellmersbach
www.lichtenstern.de/grundschule

volkshochschule

Stadt Neckarsulm

Kurse für die ganze Familie

- werdende Eltern
- Babys, Kinder & Jugendliche
- Elterncoaching

Volkshochschule Neckarsulm | 74172 Neckarsulm | Seestraße 15
Tel. 07132/35-370 | vhs@neckarsulm.de | www.vhs-neckarsulm.de





Natur erleben im Waldkindergarten Laubfrosch

Wo früher Mittelstreckenraketen stationiert waren, spielen seit über zwei Jahrzehnten Kinder von 3-6 Jahren friedlich zusammen unter dem schützenden Dach des Waldes. Die Rede ist von der Heilbronner Waldheide, dem Standort des Waldkindergartens Laubfrosch, dem ersten Waldkindergarten in der Region. Kaum biegt man vom Parkplatz zu Fuß in den Waldweg ab, sieht man nach wenigen hundert Metern zwischen den kahlen Bäumen die Umrisse der beiden Bauwagen und die aus Holz gezimmerten Spielstationen. Hier und da entdeckt man an den Bäumen Nistkästen und Selbstgebasteltes aus Holz, die darauf hindeuten, dass man auf dem richtigen Weg ist. Noch herrscht absolute Ruhe im verschneiten Winterwald. Einzig das Gezwitscher der Vögel ist zu vernehmen, die im Laub nach Futter suchen und sich nicht von den Waldbesuchern stören lassen.

Jetzt ist erst einmal Vesperpause angesagt, die sich die Kinder redlich verdient haben.

Schließlich sind sie bereits seit den frühen Morgenstunden an der frischen Luft. Und das macht hungrig. Geessen wird im Winter im beheizten Bauwagen, der nicht nur Sitzmöglichkeiten bietet, sondern Stifte, Bücher und Bastelutensilien. „Das ist allerdings in der Regel nicht so interessant, da der Wald weitaus mehr Möglichkeiten zum Spielen bietet“, weiß Brigitte Bartsch, die seit 17 Jahren die Leitung des Heilbronner Waldkindergartens innehat, der als gemeinnütziger Verein 1998 aus einer Elterninitiative hervorging.

Auch wenn der erste Winter im Wald für die Erzieherin herausfordernd war, möchte sie ihren Arbeitsplatz unter keinen Umständen tauschen. „Es ist für mich täglich ein Geschenk, hier in freier Natur arbeiten zu dürfen und nicht in beengten Räumen eines Kindergartens. Den ganzen Tag draußen in der Natur zu sein tut nicht nur den Kindern gut, sondern ebenfalls uns Erzieherinnen und Erziehern. Und im Gegensatz zu den Erwachsenen machen sich Kinder keine Gedanken, ob es zu kalt oder zu nass ist. Sie sind dick eingepackt und genießen es, sich bei Wind und Wetter frei bewegen zu können“, so



die Erzieherin, die bestätigt, dass die Waldkinder im Gegensatz zu anderen Kindern bei weitem nicht so häufig und so lange krank sind.

Aktuell gibt es zwei Gruppen mit jeweils 15 Kindern und zwei Fachkräfte pro Gruppe sowie eine 70 Prozent-Stelle und eine FSJ-Stelle. „Dieser Betreuungsschlüssel ist natürlich top für die Kinder und für uns“, freut sich Brigitte Bartsch, die betont, dass es bereits seit Jahren eine Warteliste für die begehrten Plätze gibt.

Was in den 1950er Jahren in Dänemark entstand, hat sich in den letzten Jahren mehr und mehr etabliert. So steht nicht nur der gesundheitliche Aspekt eines Waldkindergartens im Fokus, sondern auch das Erleben der Natur mit allen Sinnen, das Entwickeln der Fantasie, da auf Spielsachen weitestgehend verzichtet wird und der wertschätzende Umgang mit der Natur. Zudem erleben sich die Kinder im Wald mit allen Sinnen. Sie erfahren hautnah die Jahreszeiten, können ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen, ökologische Zusammenhänge kennenlernen und Wichtiges über Pflanzen und Tiere erfahren. Und natürlich aus Herzenslust den Wald bespielen.

Genau das ist jetzt angesagt. Frisch gestärkt und in dicken Jacken und bunten Strickmützen geht's erst einmal in Richtung riesiger Schneekugel, die die Kinder heute Morgen geformt haben. „Wenn Schnee liegt, sind die Kinder natürlich nicht zu bremsen“, lacht die Erzieherin, die jetzt die einzelnen Spielstationen im Wald zeigt. „Herzstück unseres Waldkindergartens ist selbstverständlich unsere Matschküche, in der sowohl im Sommer als auch im Winter so manche ‚Leckerei‘ entsteht“. Und schon kommt der kleine Theo (*Name geändert*), schnappt sich einen Topf und rührt mit einem Stock eifrig seine Blättersuppe durch, die er uns anschließend zum Kosten anbietet. Mmh, sehr geschmackvoll. Vielleicht noch ein Krümelchen Erde. Dann ist sie ganz perfekt.

Das daneben liegende Matschloch liegt im Winter brach, wird allerdings im Sommer regelmäßig mit Wasser gefüllt, sodass ausreichend Kochmaterial zur Verfügung steht. Ausgeruht wird im Sommer im runden Astsofa, das die Eltern aus zahlreichen dünnen Ästen zu einem großen Kreis gebunden haben.

Während ein Teil der Kinder den Miniaturjägerstand erklimmt, zieht eine kleine Gruppe, die Hand an einem Seil, freudig durch den Winterwald. Heiß begehrt ist die Wippe aus einem langen Baumstamm, auf dem sich jetzt einige Kinder niedergelassen haben. Es wird gekichert, gehüpft, gelacht und getobt.

Der Tag im Wald startet allmorgendlich um acht. Bevor das Freispiel beginnt, gibt es eine Begrüßungsrunde im Morgenkreis. „Während ich in den herkömmlichen Kindergärten die Erfahrung gemacht habe, dass oftmals Langeweile herrscht und die Erzieher und Erzieherinnen die Kinder zum Spielen animieren, so kennen unsere Waldkinder keine Langeweile. Unsere Spielvorschläge werden häufig von den Kindern abgelehnt, da sie hier morgens ankommen und bereits tausend Ideen haben, was sie spielen wollen“, lacht die Leiterin, die wohlwollend die bunt gekleidete Kinderschar auf Entdeckertour durch den winterlichen Wald beobachtet. Infos: Laubfrosch Waldkindergarten Heilbronn www.waldkindergarten-hn.de



Gabriele Friemelt 
raum gefühl leben

Pass auf, was du denkst, es könnte in Erfüllung gehen
Do, 30. März 2022, 19 Uhr

Verbinde die Dodekaeder-Energie mit deinem Herzzentrum
Di, 2. Mai 2023, 18 -20 Uhr

Ausbildung zum Energiewandler
Beginn: Do, 29. Juni – 2. Juli

Mehr Termine auf der Internetseite



Gabriele Friemelt
Feng Shui,
Meditationen & Waldbaden
Haller Straße 15
74189 Weinsberg
Tel.: 07134 999 9759
Mobil: 0172 638 2788
Oase@fengshuitreff.de
www.fengshuitreff.de

WaldNetzWerk bietet Naturerlebnisse und Impulse für einen nachhaltigen Alltag

In der Natur wird es nie langweilig! Es gibt jederzeit Dinge zu erforschen und Neues zu entdecken, auch der Wechsel der Jahreszeiten macht Entdeckungstouren in der Natur besonders spannend. Schon jetzt können wir Ausschau halten nach dem ersten frischen Grün! Macht euch beim nächsten Spaziergang doch mal ganz gezielt auf die Suche ... und wenn ihr jetzt noch nichts gefunden habt, lohnt es sich, immer wieder zu schauen, denn irgendwann wird es soweit sein! Diesen Augenblick wollt ihr nicht verpassen, oder?

Wenn man den Blick auf das Kleine richtet, kann man die klitzekleinen Veränderungen wahrnehmen und so auch den „Pulsschlag der Natur“ aufnehmen. Sobald die Tage länger werden, reagiert die Natur und nutzt jeden Sonnenstrahl aus.

Mit dem langsamen Erwachen der Natur beginnt auch das WaldNetzWerk wieder aktiv zu werden. Dann geht es auf Entdeckungsreise zu den frühlingfrischen Wildkräutern, die uns nicht nur guttun, sondern auch nachhaltig zu haben sind. Wichtig ist es, darüber Bescheid zu wissen, ehe man sich ans Sammeln macht!

Beim Wildkräuterspaziergang „Frühlingserwachen für Körper und Geist“, am 25. März in Weinsberg, stehen die vitalisierenden Kräfte der Kräuter und Baumknospen im Mittelpunkt. Und auch bei der „Kraft und Magie der Frühlingkräuter“, am 26. März in Gundelsheim, geht es um den reich gedeckten Tisch an Powerpaketen, die vor Vitaminen, Ballaststoffen und Spurenelementen nur so strotzen ... sie haben alles, was uns nach der winterlichen Ruhe wieder auf Trab bringt. Entscheidend ist, die Natur und ihre Abläufe zu kennen, sie zu nutzen, jedoch nicht auszubeuten, damit sie uns ihre Vielfalt auch weiterhin schenkt.



Kinder auf die Besonderheiten der Natur aufmerksam zu machen, ist nicht schwer, denn sie sind neugierig und gespannt darauf, Neues herauszufinden. In den Osterferien kommen Kinder ab dem Grundschulalter voll auf ihre Kosten, wenn es heißt „Langsam wird es grün“ oder „Geheimnisse der Frühlingkräuter“. Die Angebote am 13. April beschäftigen sich mit dem frischen Grün – wie kann man herausfinden, wie sie heißen, wofür sie uns nutzen und was man Tolles damit machen kann? Spiele und Geschichten ergänzen die hautnahen Erkenntnisse und machen die Erlebnisse perfekt. Dies alles trägt dazu bei, den Begriff „Nachhaltigkeit“ zu übersetzen in den Alltag und die Praxis. Einige Beispiele gibt es auch im WaldNetzWerk-Jahresprogramm zu erleben, wie beispielsweise einen Erdbeerspaziergang, eine Gemüseentdeckungstour oder auch die beliebten Aktionen mit der Erlenbacher Ölmühle auf den

Spuren der Ölsaaten. In der Reihe „Netzwerk (Er)leben regional“ sind zahlreiche konkrete Impulse geboten, wie Nachhaltigkeit Teil des Alltags sein kann. Die Veranstaltungsreihe zieht sich über das gesamte Jahr und reicht von Touren bei Bio-Gemüse- und Obstbauern, nachhaltigen Energieproduzenten bis hin zu Speiseeiserzeugern und Schreinereien. Ab März gibt es den neuen Waldplaner 2023 ... er bietet einen großen, bunten Strauß an Angeboten, Workshops, Erlebnissen für Groß und Klein rund um Wald und Natur. Die Veranstaltungen des WaldNetzWerk-Jahresprogramms bieten vielfältige Möglichkeiten, neue Impulse zu erhalten, den Alltag nachhaltiger zu gestalten, in engeren Kontakt mit der Natur zu treten und achtsamer mit ihr und uns selbst zu sein. Das bunte Programm ist unter www.waldnetzwerk.org und im Waldplaner, dem gedruckten Jahresprogramm des WaldNetzWerkes, zu finden.

 Waldorfcampus Heilbronn Freie Waldorfschule



Jedes Kind ist einzigartig.
Wir sorgen dafür, dass es so bleibt.

www.waldorfcampus-hn.de
Meyern-Liese-Str. 4, 74081 Heilbronn | Tel: 07131/589310 | E-Mail: post@waldorfcampus-hn.de



Natur. Wald. Kultur.
erleben, entdecken,
gestalten.

www.waldnetzwerk.org Tel. 07131-9941181



Die Kraft des Dodekaeders Von Herz zu Herz in Einklang mit dir sein

Mit der heiligen Geometrie und Gesprächen von Herz zu Herz in Einklang mit dir sein, deine Herzkraft stärken und deine Schwingung erhöhen!
Kennst du die Heilige Geometrie der Platonischen Körper und die 5. Kammer in deinem Herzen, den Samen der Göttlichkeit in dir? Fühlst du sie, die Heiligkeit in dir? Gibt es die 5. Kammer?

Zu den fünf Platonischen Körpern gehören der Tetraeder, Hexaeder, Oktaeder, Ikosaeder und Dodekaeder. Die Platonischen Körper stehen alle für die 5 Elemente, die da sind: Feuer, Erde, Luft, Wasser und Äther.

Die Kraft des Dodekaeders

Äther ist eine feine, lichtvolle Substanz, die durch alles strömt. In der ätherischen Welt sind Licht, Farbe, Duft, Klang und Form daheim. Das fünfte Element ist dem Dodekaeder zugeordnet. Aus diesen Ebenen strömt die Sprache des Lichts, die alles mit allem verbindet. Das Dodekaeder steht auch für das Christusbewusstsein. Es wird dem Vokal A, dem Diamant, der Farbe Gold, Perlmutter und Kristallin, dem Lichtkörper, der Zirbeldrüse, der Verbindung mit dem Christusnetz und der Lichtarbeit zugeordnet. Das Dodekaeder hilft uns, den spirituellen Körper zu öffnen und den Lichtkörper aufzubauen und noch vieles mehr.

„Dieses Element aus Licht und Liebe wohnt nach meiner Wahrnehmung in unserem Herzen. Unsere Herzgegend strahlt und leuchtet in jede Richtung und ist für mich der Sitz unserer Göttlichkeit, unseres Lichts. In unserer Herzgegend ist die Schwingung so hoch und kraftvoll, wenn wir uns auf die Liebe einlassen. Seht euch nur eine Mutter an, die ihr Baby im Arm hält und liebevoll ansieht. Sie leuchtet und strahlt und ist ganz verbunden mit ihrer Herzkraft, mit der Liebe. Es ist sichtbar, spürbar. Für mich ist unser Herzzentrum der heiligste Ort in uns.

Es lässt uns Liebe leben, vergeben, Sanftmut leben, Frieden, Zärtlichkeit, Wärme, Licht, schenkt uns Heilung, Harmonie, Glück und vieles mehr, wenn wir dafür bereit sind. Bereit für die ganz besondere Schwingung in unserem Herzen, unsere Herzkraft, unser Urlicht, unsere Heiligkeit, sie zu leben, denn wir alle sind einzigar-



tige, besondere Wesen“, so die Feng Shui- und Clearingexpertin Gabriele Friemelt aus Weinsberg.

Die fünfte Herzkammer

Bereits im Jahr 1920 gab Dr. Otto-Hanish bekannt, dass unser Herz eine fünfte Kammer haben soll, in der sich das Göttliche Atom befindet. Diese Kammer ist eine luftleere Zelle, die ein Vakuum bildet und wie ein Dodekaeder aussehen soll - einer der platonischen Körper. Winzig klein und scheinbar luftdicht verschlossen. Er lichtete mit einer mikroskopischen Kamera die Zelle ab und vergrößerte die Bilder um ein Vielfaches. Es zeigte sich eine erwachsene, geschlechtslose Gestalt in dennoch vollkommener Jugendlichkeit. Immer ist diese Gestalt gleich, egal, ob in einem kleinen Kind oder bei einem Erwachsenenbild. Dr. Hanish sprach in diesem Zusammenhang vom „göttlichen Atom“, der göttlichen Präsenz, die in uns allen wohnt, die ursprüngliche Vollkommenheit des Menschen. Weiter soll eine Temperatur von 100 °C in der Kammer sein und sie soll vom Sinusknoten umschlossen sein.

Auch Jeanne Ruland und Gudrun Ferenz schreiben in ihrem Buch „Die Heilige Geometrie der platonischen Körper“ über die fünfte Herzkammer wie folgt: „Die Kammer wird auch Hot Spot genannt. Sie kann eine Temperatur bis 100 °C aufweisen. Sie ist der Sitz der Göttlichkeit, die von hier aus über das Kronenchakra geht und dauerhaft mit der Urquelle selbst verbunden ist. Manchmal spüren Menschen diesen Ort, wenn sie tiefe und vor allem echte Liebe für einen anderen Menschen oder ein anderes Wesen empfinden. Dann weitet sich diese Stelle und es entsteht ein sehr warmes, auch körperlich spürbares warmes Gefühl, das sich ausdehnt und dabei das Herzzentrum erweitert. Wir alle tragen die Kraft des Schöpfers, die Schöpferkraft in uns. Sie besteht aus Licht und Liebesenergie und ist die Vereinigung des Männlichen und des Weiblichen, die Verschmelzung der Pole in uns. Das ist das Geheimnis vom 5-Stern.“

„Um in die eigene Kraft zu kommen, ist es wichtig, Blockaden zu lösen.

Gespräche von Herz zu Herz zu führen, sich selbst treu sein, die eigene Wahrheit zu leben. Der Motor dafür ist unser Herz. Deshalb ist es wichtig, dass unser Herz glücklich ist, Liebe lebt und Liebe fühlt. Die Dodekaeder-Energie unterstützt uns dabei. Um z.B. auch die Frequenzen an Plätzen oder in uns Menschen auszugleichen.

Die Platonischen Körper sind wunderbar für die Erdheilung und um Ordnung im System des Menschen, der Tiere oder eines Ortes wiederherzustellen. Auch für unsere Klarheit, für Wahrheit und um unsere Schwingung zu erhöhen, sind sie sehr gut geeignet. Denn, wenn unsere Schwingung hoch ist, senden wir Frieden, Liebe und Licht aus und unsere Selbstheilungskräfte werden zusätzlich aktiviert. Wenn unsere Schwingung geklärt und gereinigt ist, können wir uns mit unserem Höchsten verbinden, denn wir sind Licht und Liebe, und so in unsere Kraft eintreten und unseren ganz eigenen Weg gehen. Wir erkennen den Kern der Liebe in allen Dingen“, weiß Gabriele Friemelt.

Quelle: Jeanne Ruland: Das Dodekaeder und die fünfte Herzkammer

Pass auf, was du denkst, es könnte in Erfüllung gehen.
Do., 30. März 2023, 19 Uhr
Bühler Bettsystem, Heilbronn.

Am Dienstag, 2. Mai 2023, 18-20 Uhr, wollen wir uns mit der Dodekaeder-Energie und mit unserem Herzzentrum verbinden und fühlen, und so unsere Schwingung erhöhen. Im Garten „Herzklang“ in Weinsberg.

Ausbildung zum Energiewandler – erinnere dich, du bist Energiewandler

1. Teil am Donnerstag, 29. Juni – 2. Juli 2023

2. Teil am Donnerstag, 24. August – 27. August 2023

Infos: Gabriele Friemelt
Feng Shui-Clearing, Bewusst-Seinstraining & Waldbaden
Haller Straße 15
74189 Weinsberg
Mobil: 01726382788
oase@fengshuitreff.de
www.fengshuitreff.de
www.nemei.de



Gemeinschaftsgarten „Gartenglück“ im Heilbronner Süden startet in die zweite Runde

Niemals hätten sich Karin und Christian träumen lassen, dass sie eines Tages mit Leidenschaft und viel Freude einen Schrebergarten bewirtschaften würden. Die wenigen Pflanzen auf ihrem Balkon in der Mietwohnung fristen ein eher kümmerliches Dasein. Und trotzdem hat sich das Heilbronner Paar dazu entschieden, eines von Klaus Umbachs Gartenparzellen im Gemeinschaftsprojekt Gartenglück im Heilbronner Süden zu pachten, um sich erstmalig als Hobbygärtner zu versuchen. „Wir wussten anfangs natürlich überhaupt nicht, auf was wir uns einlassen, da wir keinerlei Ahnung vom Gärtnern hatten. Daher profitierten wir von den Infoveranstaltungen, die der erfahrene Gärtnermeister Klaus Umbach regelmäßig abhielt sowie vom Austausch mit den anderen Hobbygärtnern“, so Karin, die davon berichtet, dass es anfangs sehr mühselig war, den groben Boden zu bearbeiten. „Wir hatten allerdings Besuch von unseren Kindern sowie unserem Enkelkind, mit denen wir gemeinsam im Einsatz waren. Es hat allen viel Spaß bereitet, zusammen anzupacken und mit Stolz das Ergebnis zu betrachten“, erinnert sich Karin, die von dem wohlschmeckenden Gemüse und den Früchten berichtet, deren Jungpflanzen allesamt aus der Biolandgärtnerei Umbach stammten. Denn das ist eine Grundvoraussetzung für das Bewirtschaften der Gemeinschaftsgärten: Dass ausschließlich biologisch bewirtschaftet wird. Blaukorn hat hier genauso wenig zu suchen wie konventionelle Pflanzen aus dem Supermarkt. So sind in der Pachtgebühr von 300 € pro Saison ein Einkaufsgutschein im Wert von 100 € bei der Umbach Bioland Gärtnerei sowie eigener Wasseranschluss, Bio-Dünger, Arbeitsgeräte und ein monatlicher Info-Nachmittag mit Kulturanleitung und Gartentipps enthalten.

„**B**esonders begeistert waren wir nicht nur von dem intensiven Geschmack der wunderbaren Miniwassermelonen, von denen wir die Kerne getrocknet haben, um sie dieses Jahr wieder auszusäen. Ich habe noch nie so lecker schmeckende rote Bete gegessen. Man entwickelt eine ganz andere Wertschätzung für die Produkte, die man selbst anbaut, hegt und pflegt“,



sagt die Heilbronnerin, die gemeinsam mit ihrem Mann in diesem Jahr wieder am Start sein wird. „Und dieses Mal zusätzlich mit den Samen aus unseren eigenen Pflanzen. Außerdem haben wir jetzt Tipps bekommen, wie das mit dem Kartoffelanbau besser funktioniert“, zwinkert die Hobbygärtnerin mit Vorfreude auf die neue Saison.

Auch Uli schwärmt von den Miniwassermelonen, die er im letzten Jahr auf seiner 4,20 m x 12 m großen Parzelle geerntet hat. Daneben konn-

te er sowohl seine Familie als auch Nachbarn mit den unterschiedlichsten Tomatensorten versorgen. „Es gab unfassbar viel Gemüse zu ernten! Das hätte ich nie für möglich gehalten. Und das, obwohl ich meine Parzelle nicht gänzlich ausgenutzt habe. Begeistert haben mich vor allem die unterschiedlichen Sorten Chilis, die ich in der Umbach Bioland Gärtnerei erworben und angepflanzt habe. Die landeten regelmäßig in meinen Soßen“, schwärmt der Hobbykoch, der ebenfalls unerfahren war im Gärtnern

- bis auf die Pilzzucht in seiner Küche. Auch stand Uli im regelmäßigen Austausch mit seinen Gartennachbarn, die auch hin und wieder das Gießen übernommen haben, wenn er im Urlaub war. „Das hat wirklich super funktioniert!“

Renate aus Schwaigern war sofort Feuer und Flamme, als sie von der Möglichkeit erfuhr, eine Gartenparzelle in einer Gartengemeinschaft saisonal zu pachten. „Ich war über Jahre begeisterte Hobbygärtnerin bis zu dem Umzug in mein Haus, in dem ich nur einen Balkon habe und keinen eigenen Garten. Daher habe ich die Chance genutzt, wieder selbst zu gärtnern. Klar, die Vorarbeiten waren etwas beschwerlich. Aber die Mühe hat sich gelohnt. Vor allem bei den Zucchini, die regelrecht explodiert sind“, sagt Renate, die nicht nur Obst und Gemüse angebaut und gesät hat, sondern ebenfalls ein buntes Blumenbeet. Sie schwärmt von dem intensiven Geschmack des Gemüses. „Ob Kartoffeln, Radieschen, Kohlrabi oder Karotten - das Gemüse schmeckt nicht wie aus dem Supermarkt, sondern wie in meiner Kindheit“, so die Schwaigernerin, die immer noch von der Lauch- und Sellerieernte aus dem letzten Herbst zehrt.

Im Heilbronner Gartenglück steht nicht nur der Anbau von biologischen Gemüse und Obst im Vordergrund, sondern ebenfalls der Austausch zwischen den Menschen. Eigens hierfür wurde ein Bereich für gemeinsame Aktivitäten wie Grillen, Picknicken und Spielen vorgesehen. „Das monatliche Grillen wurde selbst während der Wintermonate von einigen genutzt“, lacht Uli.

Wer Lust auf eigenes, wohlschmeckendes Gemüse hat, das zudem nachhaltig, da unverpackt und vor Ort gezogen wird, sich körperlich zu betätigen und dabei Gemeinschaft erleben möchte, dem ist eine Parzelle im Heilbronner Gartenglück, auf Klaus Umbachs „Scholle“, wärmstens zu empfehlen.

Ansprechpartnerin: Angela Seigerschmidt, Handy: 0163-2002190. www.gaertnerei-umbach.de Dort könnt ihr euch gerne für den Newsletter anmelden, um immer auf dem aktuellsten Stand zu sein.



Der Wino Hof - Mehr als nur Bio

Nachhaltigkeit wird bei Wino in Brackenheim großgeschrieben. Strom kommt unter anderem von den Photovoltaikanlagen auf den Hallendächern des Betriebes. Der Brunnen sowie ein Regenauffangbecken sorgen für sparsame Bewässerung und eine eigene Pflanzenkläranlage für sauberes Abwasser.

Wino ist es wichtig, Bio weiter voranzubringen. Vom Anbau bis zur Zustellung nachhaltig und sozialverantwortlich zu handeln: für eine enkeltaugliche Zukunft.

Auch im Lieferservice werden viele Schritte Richtung mehr Nachhaltigkeit gegangen. So gibt es bereits einen Lieferwagen, der rein elektrisch fährt und die Ware ebenso kühlt. Die regelmäßige Tourenoptimierung sorgt dafür, dass circa 1,5 km zum Kunden



gefahren werden - nicht mehr. Bereits seit 1993 baut Familie Winkler im schönen Zabergäu die verschiedensten Obstkulturen an. Neben leckeren Äpfeln, Birnen, Kirschen, Johannisbeeren, Stachelbeeren,

Pfirsichen, Nektarinen, Feigen und Rhabarber sind die Muskat-Tafeltrauben, Kakis und Mini-Kiwis eine außergewöhnliche Besonderheit. Dies alles wird nach Bioland-Richtlinie angebaut.

Inmitten der Anlagen befindet sich der Wino-Hof. So können die frisch geernteten Früchte direkt vom Acker, Baum und den Sträuchern in die Biokisten gepackt werden. Die eigenen Produkte werden durch ein Bio-Vollsortiment abgerundet, sodass der ganze Wocheneinkauf im Online-Shop oder per App getätigt werden kann. Viele regionale Kolleginnen und Kollegen machen das heimische Sortiment rund.

Bereits langjährige Partnerschaften bestehen mit den verschiedenen Lieferanten aus der Region. Gemeinsam wird so der regionale Bio-Anbau vorangebracht und hat bereits dafür gesorgt, dass verschiedene Mitbieter Neues gewagt haben oder gar komplett auf Bio umgestiegen sind.

Infos: www.wino.bio

JETZT GARTENFLÄCHE SICHERN

Umbach

Bioland Gärtnerei

SAISONGARTEN MIETEN

GARTENGLÜCK

- Natur erleben, Erde spüren
- Selbstversorger werden
- Gemeinschaft erleben
- Biologisches Gärtnern einfach mal ausprobieren

Saison jedes Jahr von April – November, 50m²
300€ pro Saison, inkl. 100€ Einkaufsgutschein, Wasser, Werkzeuge, Bio-Dünger und Kompost, Infogespräche uvm.

Buchung: www.gaertnerei-umbach.de

Deine Biokiste

Wir bringen dir deine Biokiste

Klick dich rein und fülle deine Wunschliste!

www.wino.bio

Jetzt 5€ Rabatt sichern mit dem Gutschein-Code:
Biokiste_Zappelino

Wino Biolandbau
74336 Brackenheim
info@wino.bio
07135 - 93 767 0



Secondhandmode und mehr in der Heilbronner Sisteria

Habt ihr gewusst, dass eine 600 Gramm leichte Jeans tatsächlich rund 32 Kilogramm auf die Waage bringt, wenn man den Ressourcen- und Energieverbrauch einbezieht, der für Rohstoffe, Herstellung und Transport aufgewendet wird? Ganz zu schweigen von dem Wasserverbrauch für die Herstellung einer einzigen Jeans, die sich auf 8.000 Liter belaufen. Mit einem Verbrauch von 12 Kilogramm Bekleidung pro Jahr und pro Kopf liegen Deutsche, Schweizer und Amerikaner an der Weltspitze.

Wer eine nachhaltige Lebensweise bevorzugt und trotzdem nicht auf Mode gänzlich verzichten möchte, findet in der Heilbronner Sisteria Second Home Boutique auf 150 qm stilvolle und hochwertige Secondhandkleidung zu moderaten Preisen. Und nicht nur das. Die geschmackvoll eingerichtete Boutique in der Heilbronner Klostersgasse 3 bietet neben Secondhandkleidung Wohnaccessoires, ausgefallene Geschenke und besondere Kleinigkeiten, die mit viel Liebe zum Detail dem ausgefallenen Laden ein Wohlfühlambiente verleihen. Denn dass sich die Kundschaft wohlfühlt, ist den vier Freundinnen, die den Laden seit über zehn Jahren betreiben, ein großes Anliegen. „Wir vier Freundinnen sind schon seit Jahren wie Schwestern miteinander verbunden, daher der Name Sisteria.



Diese Verbundenheit und den persönlichen Kontakt möchten wir gerne auch mit unserer Kundschaft pflegen. Daher erleben wir es immer wieder, dass unsere Stammgäste manchmal nur auf einen kleinen Plausch vorbeischaun, um sich auszutauschen, einen Tee in unserer gemütlichen Sitzecke genießen oder auch mal ihr Herz ausschütten“, erzählt Maria Johannisson, die erwähnt, dass immer mehr Frauen dem Kauf von Secondhandware den Vorzug geben. „Und das nicht in erster

Linie aus Geldgründen, sondern dem nachhaltigen Umgang mit Ressourcen geschuldet“, weiß die Geschäftsführerin, in deren Laden sich an diesem Vormittag die Kundinnen nahezu die Klinke in die Hand geben. Während sich eine ältere Dame für die Wohnaccessoires interessiert, durchstöbern Mutter und Tochter einen Kleiderständer mit farblich abgestimmten, ausgefallenen Markenkleidungsstücken, die allesamt wie Neuware aussehen. „Ich wohne in Untertgruppenbach, arbeite in Heilbronn

und verbringe oft meine Mittagspause in der Sisteria, da ich nicht nur absolut begeistert bin vom ausgefallenen Angebot, sondern mich wirklich sehr wohl fühle hier“, so die Kundin, die darauf hinweist, dass sämtliche Kleidungsstücke, die sie aktuell trägt, aus dem besonderen Secondhandladen im Herzen Heilbronn stammen. Wie ihre erwachsene Tochter, so kauft sie bewusst Secondhandkleidung ein, um die Umwelt zu schonen. Und nicht zu vergessen den gesundheitlichen Aspekt. Da Secondhandkleidung bereits mehrfach gewaschen ist, enthält sie bei Weitem nicht so viele Giftstoffe und Chemikalien, die über die Haut in den Organismus gelangen können!

„Uns ist es seit unserem Bestehen ein zentrales Anliegen, den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen, insbesondere in der Kleidungsindustrie, zu unterstützen. Jedes Teil, das wieder in den Verkauf geht und dessen Lebenszyklus sich verlängert, spart Energie und schont Ressourcen“, sagt Maria Johannisson, die hinzufügt, dass nicht verkaufte Kleidung einer gemeinnützigen Organisation in Heilbronn gespendet wird.

Infos: Sisteria Second Home Boutique GbR, Klostersgasse 3, Heilbronn, Tel. 07131 4054740, www.sisteria.info



Sisteria Boutique

Secondhandmode und Home-Deko in einzigartiger Kombination. Shoppen mit Stil!

Unsere **Öffnungszeiten**: Di - Fr 10 - 18 Uhr, Sa 10 - 16 Uhr

Heilbronn, Klostersgasse 3, 07131 - 4054740, www.sisteria.info



www.zappelino.de



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



Tolle Sachen für Kinder zu fairen Preisen

Kaum hat man den Nachwuchs im Herbst eingekleidet, schon sind die Pullis im Frühling zu kurz, die Jacken zu eng und die Schuhe abgelaufen. Wer kleine Kinder hat weiß, wie schnell die Lieblingsstücke zu klein sind und man fühlt sich an den Spruch aus der Kindheit erinnert: „Bist du aber groß geworden.“ Manchmal wachsen die Kinder schneller, als uns lieb ist. Eine tolle Möglichkeit, die den Geldbeutel schont, zudem noch äußerst nachhaltig ist und damit voll im Trend liegt, ist ein Einkauf im Kindersecondhandladen JuKe in Neckarsulm-Obereisesheim. Dort bieten Jutta, Kerstin und Simone seit nahezu zehn Jahren auf 180 qm hochwertige Kleidung sowie Umstandsmode, gut erhaltene Schuhe, Spielsachen, Autositze, Wiegen, Dreiräder und vieles andere mehr. „Einfach alles, was man für Kinder braucht. Und das zu einem fairen Preis und in einer super Qualität“, versichern Jutta und Kerstin, die über 25 Jahre als milchwirtschaftliche Laborantinnen bei Campina beschäftigt waren und ihren Traum vom eigenen Kindersecondhandladen 2013 realisierten. „Wir wollten einfach etwas Sinnvolles machen!“ Mittlerweile ist Freundin Simone, die von Anfang an ausgeholfen hat, mit im Team. „Wir legen großen Wert darauf, dass wir nur qualitätvolle Ware anbieten.



Sämtliche Kleidungsstücke sind gewaschen, gebügelt und weisen keine Flecken auf. Eigens hierfür haben wir uns eine Tageslichtlampe angeschafft, um jedes Kleidungsstück aufs Genaueste zu inspizieren“, sagt Simone, die erwähnt, dass es bei der Kleidung keine Ladenhüter gibt. Was nach einem halben Jahr nicht verkauft ist, wird entweder von den Besitzern oder von Meseno abholt, wo es an Bedürftige geht und damit einem guten Zweck zugeführt wird. Inzwischen kann das JuKe Team auf einen großen Kundenstamm blicken, der nicht nur aus der Region kommt. „Erst kürzlich kamen zwei junge Frauen aus Würzburg, um ihren

Nachwuchs einzukleiden. Wiederum andere fahren aus dem Stuttgarter Raum zu uns, da wir über ein breites Angebot verfügen, uns Zeit zum Beraten nehmen und es zudem bei uns vorm Laden ausreichend Parkplätze gibt“, so das Team der Frauen, die mit Begeisterung von ihren Markenklamotten berichten, die es ebenfalls im Laden zu finden gibt. „Aktuell führen wir wirklich Hammer-Marken: So zum Beispiel eine Kinderjacke, die ursprünglich 600 € gekostet hat und nahezu nicht getragen wurde. Oder ein Kinderrock von Patrizia Pepe, der für einen Bruchteil des Verkaufspreises von 400 € zu haben ist.“ Eine Besonderheit des gut sortier-

ten Ladens ist die 5-tägige Umtauschmöglichkeit, was sonst in einem Secondhandladen nicht üblich ist. So können auch Omas für ihre Enkel einkaufen und es zurückbringen, sollte es nicht passen. Während zahlreiche Geschäfte während des Lockdowns geschlossen hatten, kämpften die drei Frauen für die Öffnung und damit verbunden das Weiterbestehen ihres Ladens. „Da wir wussten, dass der Tübinger Secondhandladen, in dem wir unser Praktikum machten, nicht schließen musste, setzten wir alle Hebel in Bewegung, dass wir wenigsten einen Teil der Ware anbieten durften, um weiter bestehen zu können! Und das ist uns gelungen“, berichten die drei Frauen voller Stolz. Glücklicherweise finden immer mehr Kunden den hellen, lichtdurchfluteten Laden in der Neckargartacherstraße in Obereisesheim, in dem es allerlei zu entdecken gibt und in dem jeder willkommen ist. „Unsere Kunden schätzen die gute Beratung und die hohe Qualität unserer Produkte. Wir haben zahlreiche Kunden, die nahezu ihre ganzen Einkäufe für die Kinder und Enkelkinder bei uns tätigen und zu Weihnachten eine Dankeskarte an uns schicken. Das bestätigt uns in unserer Arbeit und motiviert uns, weiterzumachen.“ Infos: JuKe Kindersecondhand, Neckargartacher Str. 39, Neckarsulm, Tel. 01573 3201137

JuKe
1. Wahl aus 2. Hand

Kinder & Baby Second Hand Laden
Neckargartacher Straße 39, 74172 Obereisesheim
Tel. 0157 33201137
www.juke-secondhand.de

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 10 - 13 Uhr · Mo., Di., Do., Fr. 15 - 18 Uhr





Jugendticket startet am 1. März in Baden-Württemberg

Junge Menschen können in ganz Baden-Württemberg vom 1. März an für nur einen Euro pro Tag Bus und Bahn fahren. Das JugendticketBW ist eine gemeinsame Initiative des Landes, der Land- und Stadtkreise und der Verkehrsverbände. Das Land übernimmt den Großteil der Kosten.

Verkehrsminister Hermann sagte am Montag, den 16. Januar, bei der Vorstellung des neuen Tickets in Stuttgart:

„Mit dem JugendticketBW können Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Freiwilligendienstleistende und Studierende im ganzen Land Busse und Bahnen einfach und günstig nutzen, zum Ausbildungsort oder in der Freizeit. Das preiswerte Ticket entlastet die jungen Leute und ihre Familien finanziell erheblich. Zugleich ist es ein Beitrag zur umweltfreundlichen Mobilität. Ich bin überzeugt, wer in jungen Jahren den ÖPNV nutzen und schätzen lernt, der wird sich auch später klimafreundlich und verantwortungsbewusst fortbewegen.“

Das Land übernimmt 70 Prozent der Gesamtkosten

Das Land, die Land- und Stadtkreise sowie die Verkehrsverbände hatten im März 2022 vereinbart, das Ticket landesweit einheitlich zum 1. März 2023 einzuführen. Mit dem Jugendticket setzt die Landesregierung ein wichtiges Vorhaben der Koalitionsvereinbarung um.

Das Ministerium für Verkehr übernimmt bis Ende 2025 im Rahmen des Förderprogramms Landesweites Jugendticket mit 327 Millionen Euro. Das entspricht rund 70 Prozent der Gesamtkosten. Die Kommunen übernehmen die restliche Finanzierung. Der Hauptgeschäftsführer des Landkreises, Prof. Dr. Alexis von Komorowski, betonte bei der LPK:

„Die Landkreise als ÖPNV-Aufgabenträger sehen sich als Partner des Landes bei der Einführung des Jugendtickets und leisten dazu auch einen maßgeblichen finanziellen Beitrag. Denn mit dem JugendticketBW steigern wir nochmals die Attraktivität des ÖPNV im Land – und sprechen mit der Jugend genau die richtige Generation an, um die Mobilitätswende voranzubringen. Allerdings brauchen die Nutzerinnen und Nutzer ein verlässliches Produkt, weshalb das JugendticketBW nach der Ein-



führungsphase gesetzlich verankert werden muss. Und ein verbilligtes Ticket muss in jedem Fall nachhaltig finanziert sein – diese Planungssicherheit benötigen auch die Landkreise.“

Dr. Susanne Nusser, stellvertretende Hauptgeschäftsführerin des Städtetags, bekräftigte bei der LPK:

„Mit dem Jugendticket machen Kom-

munen und Land ein attraktives Tarifangebot – mit dem Ziel, dass immer mehr junge Menschen den ÖPNV nutzen. Auch auf Bundesebene wird es zeitnah ein neues Ticket geben, das Deutschlandticket. Dabei sind viele Fragen zum Verhältnis dieser beiden Tickets noch ungeklärt, allen voran die nachhaltige und dauerhafte Finanzierung. Wir erwarten von Land

und Bund, dass diese Fragen zeitnah geklärt werden.“

JugendticketBW: günstig und einfach

Nicht nur der günstige Preis des Jugendtickets, auch seine landesweite Gültigkeit machen Busse und Bahnen zu den attraktivsten Verkehrsmitteln für junge Leute in Baden-Württemberg. Das Ticket ist über alle 19 Verkehrsverbände im Land hinweg gültig. Ausgenommen ist lediglich der Fernverkehr.

VVS-Geschäftsführer und Sprecher der Verkehrsverbände Baden-Württembergs, Thomas Hachenberger, ergänzte:

„Nach der langen Durststrecke durch die Pandemie wollen wir die Nachfrage im ÖPNV mit dem Jugendticket dauerhaft und nachhaltig ankurbeln. Die junge Generation macht immerhin ein Drittel unserer Kundschaft aus. Durch die landesweite Gültigkeit werden Fahrten mit Bus und Bahn, vor allem in der Freizeit, attraktiver. Die Fahrt über Verbundgrenzen hinweg wird beispielweise für Studierende, die bisher in zwei Verbänden unterwegs waren, deutlich einfacher und sehr viel günstiger.“

JugendticketBW: vielfältig nutzbar

Ob zur Schule, Uni, Ausbildung, auf dem Weg zu Freundinnen und Freunden, zurück vom Sport oder vom Kino – das JugendticketBW ist vielfältig nutzbar. Alle Menschen bis zum 21. Lebensjahr mit Wohnort in Baden-Württemberg können das Ticket kaufen, außerdem Schülerinnen und Schüler, Studierende, Auszubildende und Freiwilligendienstleistende bis zum 27. Lebensjahr. Das Ticket kann in den Abo-Centern des Verkehrsverbundes erworben werden, in dem die Käuferin oder der Käufer wohnt beziehungsweise zur Schule geht oder studiert.

Der Vorsitzende des Landesschülerbeirats, Berat Gürbüz, freut sich über die Einführung des Tickets für junge Menschen:

„Das JugendticketBW ist ein guter Schritt in Richtung Zukunft. Nicht nur wird nachhaltige Mobilität vereinfacht, auch wird die Nutzung des ÖPNV für Jugendliche attraktiver. Es eröffnen sich für junge Menschen neue Chancen und Möglichkeiten einer umfangreicheren Freizeitgestaltung.“



Die Kochkiste oder der Kochbeutel



Bildquelle: Wonderbag SA

Relikte aus alten Zeiten - diese sind seit einigen Jahren wieder zunehmend in Gebrauch und jetzt sogar hochaktuell. Sie leisten im Haushalt einen deutlichen Beitrag zur Energie-Einsparung und helfen, mit kleinen Schritten täglich etwas problemlos Umsetzbares und Sinnvolles zu tun. Wie das funktioniert? Ganz einfach. Früher stellten Hausfrauen „das in einem Topf mit gut schließendem Deckel, angekochte Gericht – zum Schutz vor evt. auslaufender Flüssigkeit in Tüchern verpackt – ins Bett! Dort garten die Speisen dann sanft weiter, waren bis zum Mittag- oder Abendessen fertig, und weil noch warm, als Suppe oder leckerer Eintopf direkt verzehrbereit. Vor vielen Jahren nutze ich dieses Prinzip des Kochens selbst sehr gerne: Eine Holzkiste mit isolierendem Material ausgepolstert, den Topf hinein – und sich auf das Essen einige Stunden später freuen. Doch dann geriet diese einfache und patente Art des Garens von Speisen bei mir leider in Vergessenheit. Vor einigen Jahren bot die VHS-HN einen Abend an „Kochen mit dem Wonderbag“. Geleitet von einer Köchin und einem Koch gab es eine fundierte Einführung in diese seit Jahrhunderten angewendete Art des Garens mit Resthitze sowie einigen bewährten Rezepten. Wir kochten zusammen und waren fasziniert von der so einfachen, Zeit und energiesparenden Möglichkeit des Zubereitens von Speisen und den leckeren Ergebnissen, die wir mit Genuss in fröhlicher Runde verzehrten. Natürlich gehört ein wenig Erfahrung dazu, gute Ergebnisse mit dieser Art des Kochens zu erzielen. Ein riesiger Vorteil: Es brennt nichts an und es kocht nichts über! Hinweise zu

den erforderlichen Garzeiten der verschiedenen Lebensmittel sind auch im Internet zu finden. Ein Anhaltspunkt ist: drei bis viermal so lange wie sonst. Ausprobieren! Der eine mag ja sein Essen eher „al dente“, der andere gerne weicher. Mit einem würzigen Eintopf, leckeren Suppen oder den sogenannten One-Pot-Gerichten zu beginnen und damit erst einmal etwas zu experimentieren ist ratsam, weil diese immer gelingen. Ganz einfach ist es, eine größere Menge Kartoffeln garen zu lassen und somit einen Vorrat und Grundlage für verschiedene Gerichte zu haben. Linsen, Erbsen, Bohnen: nach Vorschrift einweichen, quellen lassen, abspülen und „ab in die Kochkiste“! Auch Fleischgerichte lassen sich gut zubereiten und eine längere, schonende Garzeit macht diese Speisen zart. Reis dagegen sollte nicht zu lange garen, denn dann kommt er pappig aus dem Topf. Der bei Jung und Alt so beliebte Milchreis gart wunderbar „in der Kiste“ und das Ergebnis ist cremig-locker.

Ein Tipp für eine superleckere, immer wieder überraschend anders schmeckende, gesunde, basische Gemüsebrühe. In einer verschließbaren Plastikbox Gemüseschnipsel sammeln: alles was gut, aber zu grob zum Essen ist, wie z.B. die äußeren Blätter von Lauch, Kohl, Salat, Abgeschältes von Rüben, Zwiebelschalen etc. einfrieren und, wenn die Box voll ist, mit kochendem Wasser übergießen, aufkochen, nach Geschmack würzen und einige Stunden in der Kochkiste ziehen lassen. Dann abgießen und die Gemüsebrühe als Trinkbrühe genießen oder als Grundlage für Suppen, One-Pot-Gerichte verwenden oder zum Garen von Reis, Bulgur, Hirse, Couscous. Der Phantasie sind bekanntlich keine Grenzen gesetzt! Zum Schluss ein Hinweis zum Googeln! Der Erfinder der modernen Version der Kochkiste sei DER Mann, der einst das Laufrad, also das Vorgängermodell aller Fahrräder, erfunden hat: Karl Drais. Das schreibt Angelika O. vom „Waschbär“. Viel Spaß beim Kochen mit Kochkiste und Kochbeutel und GUTEN APPETIT!

Ein Beitrag von Dr. Cornelia Blaich-Czink.

BLACKSHEEP FESTIVAL

BONFELD SCHLOSSPARK 2023

22 / 23 / 24 JUNI

3 TAGE • 3 BÜHNEN • 17 BANDS WWW.BLACKSHEEP-FESTIVAL.DE

BOSSE SUZI QUATRO
TOM GREGORY THE HOOTERS
TEN YEARS AFTER FIDDLER'S GREEN

GRANADA STEINER & MADLAINA BASKERY
 BENJROSE JULIAN PFOERTNER & BAND
 THE GREAT CRUSADES BÖLTER.
 BANDCONTESTSIEGER u.v.m.

WWW.BLACKSHEEP-FESTIVAL.DE

@BlacksheepKulturinitiativeBonfeldEv @blacksheep.kulturinitiative

Tickets gibt es in ausgewählten Vorverkaufsstellen in der Region Heilbronn, allen Reservix-Vorverkaufsstellen und über www.reservix.de als print@home



Biovielfalt aus der Region

Beerenzeit: Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren

Großer Hofladen

Heilbronner Weg 5
 74360 Ilsfeld-Wüstenhausen
 (Ortsausgang Richtung Ilsfeld)
Tel.: 0 70 62 / 6 12 09
www.foell-biohof.de

Öffnungszeiten:
 Mo, Di, Mi, Do, Fr von 9 - 18 Uhr
 Sa von 9 - 13 Uhr




Praxis für Körper- und Traumatherapie
Somatic Experiencing - Eutonie
Körperorientierte Psychotherapie



Karin Verena Stein
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Teichstr. 36
74080 Heilbronn
Tel. 0151/28889269
<https://traumatherapie-stein.de>

Zahlreiche Veranstaltungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene auf der neuen Termindatenbank unter:
<https://zappelino.univents.world>
Ihr wollt Eure Termine veröffentlichen?
Dann wendet Euch an:
info@zappelino.de

KOSCHINO KOCHKISSEN UND MEHR...

Mit dem KOsCHino Kochkissen spart ihr Energie und vereinfacht ihr euren hektischen Alltag.



Infos: Koschino-Kochkissen
Frau Elisabeth Rickert-Carola
Am Dudel 15, 46446 Elten
Tel. 028 28 - 90 21 03 8
Mobil 01 60 - 96 04 23 38

www.koschino-kochkissen.de

Energiesparend Kochen leichtgemacht im KOsCHino Kochkissen



Stell dir vor, du kochst mit wenig Strom oder Gas, in wenig Zeit am Herd und trotzdem lecker. Unmöglich? Schon unsere Urgroßeltern kannten noch die Kochkiste oder die Methode, Töpfe ins Bett zu stellen. Dabei geht es darum, die Hitze im Topf zu halten und die Speisen so langsam und schonend zu garen. Dieses Prinzip verfolgt auch das KOsCHino Kochkissen. Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Reis, Gemüse oder Fleischgerichte werden nur zwischen einer bis zwanzig Minuten im Topf auf dem Herd angeköcht und garen dann schonend im Kochkissen fertig. Seine enorme Isolierfähigkeit speichert die Hitze im Topf und das Essen gart, ohne weitere Energie zu verbrauchen. Kein Anbrennen und Überkochen, Herd und Abzugshaube haben Pause. Statt den Topf zu bewachen, kannst du dich ganz entspannt wichtigeren Dingen im oder außer Haus zuwenden. Man hat lecker gekocht, den Zeit- und Energieaufwand dabei allerdings drastisch reduziert.

mit dem Sahnekuchen, die große Salatschüssel fürs Sommerfest oder die Eiswürfel für die Gartenparty. Beliebt ist das Koch- und Coolkissen bei Camping und Outdooraktivitäten, im MiniKOsCHino kannst du dein Essen warm oder gekühlt mit zur Arbeit nehmen.

Um den ökologischen Fußabdruck des KOsCHino Kochkissens klein zu halten werden diese ausschließlich aus recycelten Stoffen und Stoffresten in Deutschland genäht. Gefüllt sind sie mit gut isolierenden Styroporkügelchen, dadurch sehr leicht und problemlos in der Waschmaschine zu waschen. Versendet werden die KOsCHinos in recyceltem Verpackungsmaterial. Wer einmal ein KOsCHino hat, wird es nicht mehr hergeben. Eine der ältesten Technologien neu verpackt, Omas Kochkiste im neuen Design. KOsCHino – einfach eine runde Sache.

Infos: www.koschino-kochkissen.de





Nachhaltig unterstützen mit Traumatherapie, Somatic Experiencing® und körperorientierten Therapieverfahren

Zu viel, zu schnell, zu heftig – überwältigende Ereignisse können Spuren hinterlassen und unsere Wahrnehmung verändern, sodass das Leben wie stehengeblieben erscheint. Dabei können traumatisierende Erlebnisse ganz unterschiedlich gestaltet sein. Sowohl Verkehrsunfälle, Stürze, Operationen, schwere Krankheiten, Verletzungen, der Verlust eines nahen Menschen als auch scheinbar gewöhnliche Ereignisse wie medizinische Behandlungen, vermögen ein Trauma auszulösen. Aber auch überfordernde Ereignisse in Kindheit und Jugend können uns in Zustände geraten lassen, die schwer eingeordnet werden können – vor allem dann, wenn wir uns mit möglichen Folgen von traumatisch erlebten Ereignissen seither nicht auseinander gesetzt haben.

Wird dies nicht gelöst oder integriert, können psychische und körperliche Symptome entstehen und das manchmal erst Jahre später.

In ihrer Heilbronner Praxis für Körper- und Traumatherapie arbeitet Karin Verena Stein damit, die eigenen Stärken und Ressourcen zurückzugewinnen, um den Selbstheilungsprozess auf verschiedenen Ebenen anzuregen. Dabei nutzt sie Hilfsmittel wie zum Beispiel das Bellicon, ein spezielles Trampolin oder Vibroswing-Ringe, die durch Schwingen, Vibrieren und feine Bewegungsimpulse helfen, auch tiefe Körperschichten anzusprechen.

Karin, wie kommt es zu einem Trauma und vor allem, wie äußert es sich?

Häufig kommen Klienten zu mir, die beispielsweise vor Monaten einen Autounfall hatten, der scheinbar ohne schwerwiegende Folgen blieb. Doch von heute auf morgen kann sich die Situation ändern und es gelingt ihnen nicht mehr, ins Auto zu steigen. Oftmals ist diese Entwicklung schleichend. Erst wählt man Umwege, um einen bestimmten Weg nicht nehmen zu müssen, dann fährt man bei jemandem mit, vermeidet also, selbst zu fahren und schließlich ist auch dies nicht mehr möglich.

Und wie ist es zu erklären, dass diese Folgen oft erst viel später auftreten?

Wir Menschen funktionieren und befinden uns in einem Selbsterhaltungs-

trieb, denn wir wollen so schnell als möglich unser gewohntes Leben zurück. Und oft gelingt uns das jahrelang. Doch wir fühlen uns kraftlos und erkennen, dass unsere Ressourcen erschöpft sind und es genug ist. Oder wir sind ständig hoch aktiviert, können nicht zur Ruhe kommen, obwohl wir ein andauerndes Erschöpfungsgefühl empfinden – bis wir erkennen, dass es so nicht weitergehen kann.

Wäre es hier nicht ratsam, sich nicht erst Hilfe zu holen, wenn das Kind sprichwörtlich „in den Brunnen gefallen ist“?

Das wäre natürlich der Idealfall. Doch oft erkennen die Menschen nicht rechtzeitig, dass Handlungsbedarf besteht, obwohl man beispielsweise ständig müde ist, aber nachts trotzdem nicht schlafen kann, da man einen viel zu hohen Puls hat, Schweißausbrüche und Angstgefühle. Es sind zahlreiche Faktoren, die dazu beitragen, dass das Maß an Erschöpfung ständig zunimmt, man aber nicht weiß, an was es liegt. Das andere Extrem zeigt sich im dauerhaften Überlebensmodus. Man ist ständig am Tun und in Bewegung. Der Fernseher läuft parallel zum Radio, man ist viel unterwegs und lenkt sich dauerhaft ab. Das können Indizien dafür sein, dass das Leben aus dem Gleichgewicht geraten ist. Trauma wird nicht in erster Linie durch das Ereignis definiert, sondern durch die körperliche Reaktion des Einzelnen auf das Ereignis. So können zwei Menschen beispielsweise auf das gleiche Geschehnis völlig anders reagieren, da ihr Nervensystem gänzlich unterschiedlich ist.

Mit welchen Methoden arbeitest du bei der Traumabewältigung?

Ich arbeite mit unterschiedlichen Methoden, die sich ergänzen und gegenseitig unterstützen. Ein wesentlicher Baustein ist Somatic Experiencing



(SE)®, ein ganzheitlicher Ansatz zur Traumalösung, der von einem der bedeutendsten Traumaexperten, Dr. Peter A. Levine, in mehr als 50-jähriger Forschungs- und Lehrtätigkeit entwickelt wurde. Dem medizinischen Biophysiker und Psychologen gelang damit ein entscheidender Durchbruch in der Erforschung, der Entstehung und Behandlung unterschiedlicher Traumata.

Levine wollte wissen, wie Tiere lebensbedrohliche Ereignisse natürlich verarbeiten. Warum zeigen Tiere in freier Wildbahn keine Traumasymptome, obwohl sie massiven Gefahren und hohem Stress ausgesetzt sind? Sie müssen flüchten und ständig auf der Hut sein und trotzdem erstarren die Tiere nicht und entwickeln ein Trauma. Wie bei den Tieren stellt das Gehirn bei uns Menschen in Gefahrensituationen Kampf- und Fluchtenergie bereit, sodass der Körper motorische Höchstleistung bringen kann. Während die Tiere dieses hohe Maß an Energie nutzen, um zu kämpfen und um ihr Leben zu retten und diese damit abbauen, so verharren wir Menschen häufig in Erstarrung und versuchen so schnell wie möglich wieder alles unter Kontrolle zu bekommen. Wenn wir die in dieser bedrohlichen Situation mobilisierte Energie später nicht entladen oder abschütteln können, bleibt sie im Nervensystem gefangen. Der Organismus reagiert weiterhin auf die Bedrohung der Vergangenheit. In diesem Fall sind die in der Gegenwart zu beobachtenden Verhaltensmuster, Überzeugungen, Reaktionsweisen, Gedanken und Gefühle einer Person weiterhin mit den erschreckenden Erfahrungen der Vergangenheit gekoppelt, was zu einer Erstarrung der Lebensenergie führt.

Mit Hilfe von SE wird das Trauma körperlich, geistig und emotional bearbeitet. Das Trauma verschwindet dadurch nicht plötzlich, es wird verarbeitet und integriert, sodass man daran denken und darüber sprechen kann, ohne dass das Nervensystem in Stress gerät. Es wird zu einer Erfahrung, die nicht länger das Leben bestimmt.

Ergänzend arbeite ich mit der Körperpädagogik Eutonie und Tanz- und Ausdruckstherapie.

In der Eutonie geht es darum, wieder ins Spüren des eigenen Körpers zu kommen. Die Eutonie-Übungen tragen zur vertieften Aufmerksamkeit sowie zur Regulierung des Spannungszustands der Muskeln und der überall im Körper vorkommenden Faszien – sowie des vegetativen und motorischen Nervensystems – bei. Dadurch gleicht sich der Tonus aus, was zur Folge hat, dass die vitalen Funktionen wie Stoffwechsel, Durchblutung, Verdauung und Atmung zu einem harmonischen Zusammenspiel finden und dadurch die Selbstheilungskräfte angeregt werden. Dies ermöglicht eine tiefgreifende Erholung und Regeneration, aber auch zu einer Neuorganisation von Bewegungsmustern.

Bei der Tanz- und Ausdruckstherapie geben wir den Gedanken, Empfindungen und Gefühlen Raum. Dabei ist das Hauptmedium die Bewegung und die Sprache des Körpers. Daher ist die Tanz- und Ausdruckstherapie auch für Menschen sehr gut geeignet, die ihre Gefühle mit Worten schlecht oder gar nicht zum Ausdruck bringen können.

Karin, was ist der schönste Moment deiner Arbeit?

Wenn ich gemeinsam mit meinen Klienten Wege und Möglichkeiten finde, die eigenen Stärken und Ressourcen wieder zurückzugewinnen, sodass sie ihr Leben mit all seinen schönen und herausfordernden Momenten wieder bewältigen können.

Infos: Karin Verena Stein, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Teichstraße 36, Heilbronn
Tel. 07131/ 382 11 15
Mobil 0151 288 892 69
info@traumatherapie-stein.de
<https://www.traumatherapie-stein.de>



ab
5. feb

IMAGINALE und mehr im Eppinger Figurentheater

Freut ihr euch auch schon so sehr auf den Frühling? Im neuen Programm vom Eppinger Figurentheater gibt es viele tolle Frühlingsgeschichten und bunte kreative Projekte, die eure Lebensfreude aufblühen lassen! Bevor

der Osterhase kommt, geht es im Februar mit dem internationalen Figurentheater-Festival IMAGINALE los, in dessen Rahmen zwei Veranstaltungen für Familien mit Kindern angeboten werden. Als große Besonder-

heit wird mit „Ton in Ton“ zum ersten Mal ein Theaterstück dabei sein, das schon für Kinder ab einem Jahr geeignet ist und sich hervorragend anbietet, um den Aller kleinsten die Welt des Theaters zu eröffnen! In den

Faschingsferien könnt ihr selbst aktiv werden und einen Theaterspiel-Kurs belegen oder euch für die täglich variierenden Puppenbaukurse anmelden. Infos: eppinger-figurentheater.de

Ton in Ton



Ein Spiel mit Ton, Tanz und Live-Musik, Gastspiel vom Toihaustheater (AT) Ein Klumpen Ton, eine Tänzerin, ein Musiker: Gemeinsam formen sie mit ihren Körpern Töne, Kuhlen, Mulden, Matsch! Was lässt sich noch entdecken? Mit „Ton in Ton“ begeben wir uns auf Spurensuche und zeigen, wie verschiedene Töne ineinander übergehen. Jeder Ton eine Berührung, jede Berührung ein Klang, jeder Klang eine Form. Berührungen werden zu Spuren, Spuren zu Landschaften, Landschaften formen eine Welt. Ohne Worte. Ab 1 J.
**So., 5.02., 15.00 Uhr,
Mo., 6.02., 9.00 Uhr / 11.00 Uhr.**

Garten der Wunder



Gastspiel von Mucke&Puppe Farbe und Poesie, alles wird bunt und ein Garten der Wunder erscheint. - Eine kleine Ode an die Kreativität, die Überraschung, das Staunen. Ohne Worte. Für alle ab 4 bis 9 Jahre

Figurentheater, Malerei und Live-Musik

**So., 5.3., 15.00 Uhr,
Mo., 6.3., 10.00 Uhr**

Schattenwerfer

Eine Entdeckungsreise in Parallelwelten mit Licht, Objekten, Figuren, Musik und viele Schatten, Gastspiel vom Tangram Kollektiv Schatten, diese schwarzen, seltsamen Etwasse! Sie kleben dir an den Füßen wie Kaugummi. Du kannst nicht vor ihnen wegrennen, auch wenn du wirklich schnell bist. Du kannst sie nicht bedecken, und sie können Form, Größe und sogar Farbe ändern! Woher kommen sie eigentlich, all diese Schatten? Lasst uns losziehen und diesem wundervollen Rätsel auf den Grund gehen! Ohne Worte. Ab 4 bis 10 J.
**So., 12.02., 15.00 Uhr,
Mo., 13.02., 10.00 Uhr.**



Von einem kleinen Hasen, der meint, groß genug zu sein, um Ostereier zu verstecken. Eigenproduktion Eppinger Figurentheater

„Ich will auch Ostereier verstecken“, sagt der kleine Hase am Anfang des Frühlings. „Ich bin doch schon groß, und stark und schnell. Ob der kleine Hase an Ostern tatsächlich Ostereier verstecken darf? Das finden wir gemeinsam heraus in diesem hasenstarken Theaterspiel, zum Zuschauen und Mitmachen. Ge-



spielt wird mit einem Erzählteppich und Stofffiguren. Für alle ab 4 bis 7 Jahre
**So., 26.03., 15.00 Uhr,
Di., 28.03. um 10.00 Uhr**
Mehr Termine und Infos: eppinger-figurentheater.de

IMAGINALE
internationales
Theaterfestival
animierter Formen

Im Eppinger Figurentheater
03.-13. Februar 2023
www.eppinger-figurentheater.de

albnah
Natürlich & Regional
Hochwertige Bekleidung aus Merinowolle

albnah • Mühlstraße 35 • 73272 Neidlingen • T: 0160 991 999 89
<https://albnah.de>



Farbenzauber Sophie rettet die Märchenwelt

9.
feb



Ein fieser Graf hat drei Märchen verzaubert. Seitdem ist die Welt rostig

und verstaubt. Das Gras ist so weich wie ein Igelrücken mit Kaktusrucksack drauf. Alles ist anders. Mit Hilfe der Kinder will Prinzessin Sophie die Märchen wieder richtigstellen und die Welt luftballonbunt machen. Wird sie es schaffen? Seht selbst! Kommt zahlreich ihr Prinzessinnen und Ritter dieser Welt! Freut euch auf Spaß und Musik und lustige Unterhaltung! Melanie Rainer spielt dieses wunderschöne 45-minütige Musical für Kinder zwischen 3 – 10 Jahren.

Do., 9. März, 15.00 Uhr, Kultura
Öhringen
www.kultura-oehringen.de

KinderKultur- und ErlebnisProgramm in Bad Friedrichshall



Ein prall gefülltes Kinderprogramm sorgt für Abwechslung Abenteuerlich, märchenhaft, zauberhaft, lustig und lehrreich sowie kindgerecht verspricht das KinderKulturProgramm 2023 zu werden. Das KinderKultur- und ErlebnisProgramm der Stadt Bad Friedrichshall bietet das ganze Jahr über ein buntes Programm für Kinder, wie Kinderfasching, kindgerechte Führungen in den Schlössern, aufregende Entdeckungsreisen zu historischen Ereignissen, Straßentheater für Kinder, Kinderdörfer auf Veranstaltungen und vieles mehr. Neben den Angeboten der städtischen Kinderstadtführer*innen, bieten renommierte Theatergruppen wie das Knurps Puppentheater, das Theater Tredeschin, das Kindertheater Odenwald oder die Badische Landesbühne jede Menge zu Sehen, Hören, Staunen und zu Erleben.



Kinderfasching Duttenberg
Sa., 11. Februar
Kinderfasching Plattenwald
So., 12. Februar
Knurps Puppentheater: Keinohrhasen
So., 12. März
Die Wilden Kerle
Sa., 22. April
Kindertheater Odenwald: Hans im Glück
So., 30. April
Kindertheater von und mit Achim Sonntag - Joaquino Payaso und seine sieben Koffer
So., 7. Mai 2023

Infos: www.friedrichshall-tourismus.de, Menüpunkt Kinder-Kinder oder Tel. 07136/832-127, Anja Stradinger Rathaus Bad Friedrichshall.



KinderErlebnisProgramm

in der Drei-Flüsse-Salzstadt Bad Friedrichshall

Stadtdetektive

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

KinderKultur

Kindertheater von Knurps, Theatera, Achim Sonntag, Odenwald, Marionettentheater Tredeschin, Badische Landesbühne

Kinderspaß

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

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

BAD FRIEDRICHSHALL
Die Salzstadt an Neckar, Jagst und Kocher

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

Termine unter:
<https://zappelino.univents.world>

KINDERSITTER GESUCHT?



Der ASB Region Heilbronn-Franken bietet Kindersitting für Kinder ab 3 Jahren im häuslichen Umfeld an. Die Kosten betragen 10,00 €/Stunde.

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

Wir helfen
hier und jetzt

www.asb-heilbronn.de



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



KINDERGEBURTSTAG
 MIT ALLEN SINNEN
 LANDWIRTSCHAFT ERLEBEN



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

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

KIKOLINO
 Großer Ludwigsburger Indoor Spielplatz Abenteuerland

FEIER MIT KIKO EINE TOLLE GEBURTSTAGSPARTY

HAPPY BIRTHDAY TO YOU ...!

Für Ihre Kids bieten wir passend für jeden Geschmack eine unvergeßliche und abenteuerliche Geburtstagsparty.

Friedenstraße 91, 71636 Ludwigsburg, www.kikolino.de

Frühlings erwachen

Eine Ausstellung der Jucker Farm: **Jucker FARM**

Blühendes Barock Ludwigsburg
 17.3. bis 23.4.23



RADELRUTSCH
 Theater voll Sinnen

Frühling 23

IN DER BOXX

INFOS UNTER:
WWW.RADELRUTSCH.DE

gefördert von: **HIN** Heilbronn  Baden-Württemberg

Radelrutsch-Frühling: Goldregen, Zauberfreunde und Krautfeldkönige

Das Theater RADELRUTSCH lädt mit musikalischen und zauberhaften Theaterabenteuern ein zum ‚RADEL-

RUTSCH-FRÜHLING 2023‘ in der BOXX im Theater Heilbronn. Infos: www.radelrutsch.de

Frau Holle oder: „Wiesen, Brote, Äpfel und Schnee“



Ein MitMachMärchen mit Musik für alle ab 4 Jahren

Begeben euch auf eine märchenhafte musikalische Mitspielreise in das Natur Reich von Frau Holle. Lauscht, singt und bewegt euch zur wundervollen Musik. Erlebt das spannende, fantastische Theater-Abenteuer von Goldmarie und Pechmarie, dem Hahn Kikeriki und dem Großen Zaubertor aus dem es GOLD regnet oder gar PECH?

So., 26.02.2023, 15.00 Uhr, Familienvorstellung

„Heut´ ist so ein schöner Tag!“



Ein MitMachAbenteuer für eine gesunde Entwicklung in der digitalen Welt

Der fröhliche HERR TAG lädt das Publikum ein, sich auf die spannende Suche nach den verschwundenen Kindern zu begeben.

Mo., 27.02.2023, 10.00 Uhr, Kindergarten und Schulaufführung

Kotzmotz, der Zauberer oder „Monaroadella“



Ein heiterer Theaterzauber für alle ab 4 Jahren

Freut euch auf eine zauberhafte Geschichte über Angst, Wut, Vertrauen und Freundschaft, erzählt mit viel Freude und einer schier unerschöpflichen Lust an der Ausdruckskraft der Sprache.

So., 26.03.2023, 15.00 Uhr, Familienaufführung

Mo., 27.03.2023, 10.00 Uhr, Kindergarten und Schulaufführung

DER „KÖNIG DES KRAUTFELDS“ - Thomas Vogelschreck



Ein musikalisches Naturabenteuer für alle ab 4 Jahren

Faszinierend ist es schon, was alles auf einem Krautfeld geschehen kann!

So., 21.05.2023, 15.00 Uhr, Familienaufführung

Mo., 22.05.2023, 10.00 Uhr, Kindergarten und Schulaufführung



Frühlingserwachen im Blühenden Barock in Ludwigsburg

Bunte Blumen, Frühlingsgefühle, wärmende Sonnenstrahlen - pünktlich zum Saisonbeginn des Blühenden Barock Ludwigsburg startet die Frühlingserwachen Ausstellung am 17. März. Beeindruckende Figuren aus Naturmaterialien wie Holz, Stroh, Zitrusfrüchten und Blüten sowie Frühlingsbräuche aus verschiedenen Ländern verzaubern die Besucher im Schlossgarten. Tulpen, Hyazinthen, Narzissen und Vergissmeinnicht - 350.000 Frühblüher sorgen für einmalige farbenfrohe Momente und auch das Osterfest spielt wieder eine Rolle.

Riesige Ostereier - die aus hunderten handbemalten Ostereiern bestehen - schmücken den unteren Ostgarten des Blühenden Barock.



Die Frühlingserwachen-Ausstellung ist bis zum 23. April täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet. An den Wochenenden gibt es immer wieder auch Veranstaltungen für Kinder wie das

Ostereier-Bemalen oder den Eierlauf-Parkour.

Ab Fr., 17. März, Blühendes Barock Ludwigsburg.
www.blueba.de

ab
17.
märz

Tag der Offenen Tür Waldorfschule

11.
märz

Ihr habt die Gelegenheit, die Heilbronner Waldorfschule kennenzulernen und euch über die Waldorfpädagogik zu informieren. Sammelt gemeinsam vor Ort mit euren Kindern Eindrücke von der Schule z. B. beim offenen Unterricht, bei Führungen durch die Schule und bei weiteren Aktivitäten mit Präsentationen auf der Bühne, Ausstellungen von Schülerarbeiten und Mitmachaktionen für Kinder. Auch die Kindertagestätte ist an diesem Tag zur Besichtigung geöffnet.

Sa., 11. März, Waldorfcampus Heilbronn, Freie Waldorfschule Max-von-Laue-Str. 4, Heilbronn.
www.waldorfcampus-hn.de

Die KLIMA ARENA in Sinsheim – „Erlebe, was du tun kannst!“ Tag der Offenen Tür

19.
märz

Auf rund 1.400 Quadratmetern im Innen- und über 14.000 Quadratmetern im Außenbereich bietet die KLIMA ARENA in Sinsheim spannende Ausstellungen und Mitmachstationen zu Klimaschutz und Nachhaltigkeit. Ob als Freizeit- und Erlebnisort für Familien, Gruppen oder Einzelbesucher, als außerschulischer Lernort mit breitem und vielfältigem Angebot für Schüler:innen und Lehrkräfte sowie auch als Forum für Nachhaltigkeit mit zahlreichen Fachvorträgen und Veranstaltungen für interessiertes Fachpublikum, ein Besuch der KLIMA ARENA hinterlässt in jedem Fall einen nachhaltigen Eindruck: Der Erlebnisort bei Sinsheim inspiriert alle Zielgruppen

zum reflektierten Nachdenken über den Klimawandel, den Einfluss von uns Menschen und unser Verhalten im Alltag.

Insgesamt beinhaltet die Innenausstellung vier Themenbereiche, die vom Grundschulkind bis zum Erwachsenen in interaktiven Formaten und an einer Vielzahl von leicht verständlichen Exponaten erkundet werden können.

Die KLIMA ARENA legt dabei vor allem auch viel Wert darauf, Lösungen und Handlungsoptionen zu vermitteln. Dabei beantwortet die KLIMA ARENA vor allem relevante Fra-



gen rund um Nachhaltigkeit, die nah an Alltagsthemen bleiben: Dazu gehören neben dem Bereich „Wohnen und Energie“ natürlich auch Bereiche wie Mobilität oder Lebensstil und Konsum. So wird es kleinen und großen Besuchern leicht gemacht, Information und Inspiration für den eigenen Alltag mitzunehmen.

Auf der Sonderausstellungsfläche bietet die KLIMA ARENA den BesucherInnen seit dem 14. Januar die Ausstellung „Menschenwelt“ der Deutschen Bundesstiftung Umwelt an. Sie beschäftigt sich nicht nur mit den 17 Nachhaltigkeitszielen, auf die

sich die Vereinten Nationen geeinigt haben, sondern beschreibt das Konzept der Planetaren Leitplanken und welche ökologischen Belastbarkeitsgrenzen unseres Planeten dabei nicht überschritten werden dürfen. Darüber hinaus veranschaulicht sie eindrucksvoll, in welchem Rahmen wir handeln und leben können, ohne unsere natürlichen Lebensgrundlagen zu gefährden.

Perfekt für die wärmeren Monate ist der grüne und vielseitige Außenbereich mit den Schwerpunkten Lebensraum - und Wirtschaftsraum

Natur: Der Themenpark lädt mit seinen Spielplätzen zum Toben und mit den Hängematten zum Verweilen ein. Groß und Klein erkunden hier die Natur.

Im Mittelpunkt steht dabei zum einen der Einfluss des Menschen auf die Natur und Artenvielfalt und zum anderen die Frage, inwieweit auch die Art und Weise der Bewirtschaftung vorhandener Flächen zum Klimawandel beiträgt. Und wer sich zum Abschluss noch ein wenig bewegen und etwas Spaß haben möchte, der sollte unbedingt auf der E-Kartbahn vorbeischaun: Hier geht's im Flitzer um die Kurven – aber selbstverständlich nur für diejenigen, die sich vorher fleißig die entsprechende Energie erlauben haben.

Wer mit der Familie noch auf der Suche nach einer abwechslungsreichen, unterhaltsamen und informativen Freizeitbeschäftigung ist, sollte sich vor allem den 19. März 2023 vormerken, denn auch beim diesjährigen Tag der offenen Tür, dem offiziellen Saisonauftakt der KLIMA ARENA in Sinsheim, ist dann wieder der Eintritt frei. Es bietet sich also an, sich rund um die Themen Klimawandel und Nachhaltigkeit anregen zu lassen und sich für das neue Jahr gute Vorsätze vorzunehmen.

Infos: www.klima-arena.de



23. + 24. März

Der Herr der Diebe – Klassenspiel der 8. Klasse



Der 15-jährige Prosper entkommt dem Waisenhaus. Er befreit seinen kleinen Bruder Bo aus den Fängen der gemeinen Verwandtschaft und flieht mit ihm nach Venedig. Unterschlupf finden sie dort bei Scipio, dem „Herrn der Diebe“, und seiner pfiffigen Kinderbande. Verfolgt von einem Detektiv sind die Brüder bald in ein großes Abenteuer verstrickt. Ein abenteuerliches Stück über Freundschaft, Kindheit und Erwachsenwerden.

Do., 23. März, Fr., 24. März, 20.00 Uhr, Freien Waldorfschule Heilbronn, Festsaal.
www.waldorfcampus-hn.de

6. Mai

Mini-Trolli in Heilbronn Spaß an der Bewegung und der Gemeinschaft



Das Dabeisein ist alles. Das gilt beim Trollinger Marathon als Breitensportereignis generell und ganz besonders für die Kinder- und Jugendläufe des Mini Trollis. Der Läufer Nachwuchs startet einen Tag vor dem großen Trübel, also am Samstag, 6. Mai. Die Sechs- bis Neunjährigen können beim Mini-Marathon teilnehmen. Sie starten ab dem offiziellen Startpunkt in der Badstraße auf eine rund 800 Meter lange Strecke unter der Erwin-Fuchs-Brücke hindurch bis ins Ziel im Frankenstadion. Für 5.00 € Startgebühr ist man dabei. Kurz darauf geht es beim Kinder-/Jugendlauf über 1,5 km für Kids ab acht Jahren wortwörtlich rund: Die Laufstrecke führt einmal ums Stadiongelände. Abschließend wird für Zehnjährige und Ältere die Runde dann zwei Mal gelaufen, so dass ca. 3 km absolviert werden müssen. Für diese beiden Läufe beträgt die Anmeldegebühr 7.00 € . Bei allen drei Läufen gibt es eine Zeitmessung. Neu ist, dass der Zeit-

messchip bereits in der Startnummer integriert ist und somit nicht mehr im Anschluss nach dem Lauf zurückgegeben werden muss. In der Startgebühr ist die Nutzung des Chips bereits enthalten. Alle bis zum 20. April angemeldeten Teilnehmer erhalten bei der Startnummernausgabe ein Shirt sowie ein Läufergeschenk der Volksbanken Raiffeisenbanken im Kreis Heilbronn und von Stimme.de. Der Zieleinlauf wird neben dem Beifall begeisterter Eltern und Zuschauer auch mit einer Finisher-Medaille belohnt. Und die Sieger der Wertungsklassen erhalten zusätzlich kleine Pokale sowie Sachpreise. Schriftliche Anmeldeformulare zum Mini-Trolli sind Ende Februar in der Tourist-Information in der Kaiserstraße 17, in Heilbronn, erhältlich. Noch einfacher und schneller geht es ab ca. Mitte Februar über die Online-Anmeldung unter www.trollinger-marathon.de.
Sa., 6. Mai, Heilbronn Startpunkt Badstraße



Die Evangelische Kirchengemeinde Bad Rappenau

sucht ab sofort für ihren Kindergarten in der Friedensstraße



eine/n Erzieher/in bzw. pädagogische Fachkraft (m/w/d) in Voll- oder Teilzeit

In unserer Einrichtung betreuen wir bis zu 66 Kinder im Alter von 2 Jahren bis Schuleintritt in zwei Gruppen mit verlängerter Öffnungszeiten und einer Gruppe mit Ganztagesbetreuung. Wir arbeiten teiloffen und legen großen Wert auf die Umsetzung der neu definierten Konzeption sowie die kontinuierliche Weiterentwicklung des evangelischen Profils.

Wir bieten:

- Mitgestaltungsmöglichkeiten im Rahmen der Umgestaltung der Einrichtung
- Offenheit für neue Ideen und tatkräftige Hände
- die Mitarbeit in einem motivierten Team und regelmäßige Teamsitzungen
- Zeit für Vor- und Nachbereitung und Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- tarifliche Vergütung nach TVöD, SuE
- 30 Urlaubstage sowie Zusatztage wie Weihnachten, Silvester, usw.
- betriebliche Altersvorsorge.

Wenn Einsatzbereitschaft, Kreativität, Teamfähigkeit und Zuverlässigkeit zu Ihren persönlichen Eigenschaften zählen und Sie eine christlich motivierte Grundeinstellung haben, sollten Sie sich bei uns bewerben.

Nach Erweiterung des Fachkräftecatalogs können sich neben Erzieherinnen/Erziehern und Kinderpflegerinnen/Kinderpflegern auch andere pädagogische Fachkräfte nach § 7 KiTaG bewerben (u. a. Kindheitspädagoginnen/-pädagogen, Sozialarbeiterinnen/-arbeiter, Heilpädagoginnen/-pädagogen, Grundschul-, Hauptschul- und Sonderschullehrer/-innen).

Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen, unter Angabe der Konfession und des gewünschten Stellenumfangs, senden Sie bitte an:

**Evang. Kindergarten Friedensstraße
Friedensstraße 22
74906 Bad Rappenau**

Oder per E-Mail an: kiga.friedensstrasse.badrappenau@kbz.ekiba.de

Online-Bewerbungen sind erwünscht.
Eingegangen schriftliche Bewerbungsunterlagen können nicht zurückgesendet werden.

Bei Fragen rund um die Einrichtung steht Ihnen Frau Bräunig, Kindergartenleiterin, unter 07264/5066 gerne zur Verfügung.

apothek
im staufenberg-
zentrum

...die kinderfreundliche.....
...mit dem Glücksrad....

Durchgehend geöffnet

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



Für deine Potenzialentfaltung

März: Online Biografie mit Astrologie
April: Online Herzensqualität
Mai: Seminar-Reise Griechenland
Juni: Tagesseminar Spirit mit Herz, Jagsttal
<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



8. blacksheep Festival – ein Fest für die ganze Familie

Bei der Bonfelder Kulturinitiative blacksheep werfen zahlreiche Veranstaltungen unterm Jahr sowie das 8. blacksheep Festival – Live im Bonfelder Schlosspark ihre Schatten voraus. Namhafte Künstlerinnen und Künstler wie Suzi Quatro, Ten Years After, Tom Gregory, Bosse, Julian Pfoertner oder Paul Potts sind mit von der Partie.

Nach zwei pandemiebedingten Absagen feiert blacksheep am Samstag, 18. März, ab 19.30 Uhr im Kursaal in Bad Wimpfen wieder eine Paddy's Night mit irischer Musik, dieses Mal mit Ludic Loops, Sunfire und Mainfeld. Der Sieger des 8. blacksheep Bandcontests um den FÖRCH Nachwuchsförderpreis wird am Samstag, 22. April, in der Maschinenhalle in Heilbronn ausgespielt. Bei der Kunstnacht in Bad Wimpfen schenkt blacksheep wieder an gewohnter Stelle Guinness aus. Paul Potts and Friends beenden das kulturell abwechslungsreiche Jahr mit einem Konzert am Samstag, 16. Dezember, im Bad Rappenauer Kurhaus.

Das Herzstück der Bonfelder Kulturinitiative ist das blacksheep Festival, das dieses Jahr vom 22. bis 24. Juni rund um den Bonfelder Schlosspark stattfindet. Trotz gestiegener Preise in allen Bereichen wurden die Ticketpreise für das Festival gegenüber 2022 nicht erhöht. Die gemeinnützige und von Ehrenamtlichen getragene Kulturinitiative möchte es möglichst vielen Menschen ermöglichen, Kultur auch in schwierigen Zeiten zu erleben.

Mit seinem Motto „Talents meet Legends“ versteht sich das blacksheep Festival als Veranstaltung für die ganze Familie. Kinder von Ticketbesitzern bezahlen bis einschließlich 14 Jahren keinen Eintritt. Kinder von zahlenden Gästen werden ab einem Alter von sechs Jahren in einem eigenen Kids- und Juniorclub betreut – unbedingt rechtzeitig anmelden unter kids@blacksheep-kultur.de. Damit fördert blacksheep schon seit der Gründung vor genau zehn Jahren den Gedanken, dass junge Menschen Livemusik als einen wichtigen Teil des kulturellen Lebens kennenlernen sollen, ohne zu tief in die Tasche greifen zu müssen. Passend dazu finden sich im Festivalprogramm immer auch Bands, die ein



jüngeres Publikum ansprechen. Dieses Jahr wird das Festival von Julian Pfoertner eröffnet. 2022 wurde Julian Zweiter bei The Voice of Germany. Er kommt aus der Region und ist am Donnerstag, 22. Juni, der ideale Opener für drei unbeschwerte Festivaltage. Jung sind auch das Schweizer Singer/Songwriter-Duo Steiner & Madlaina, das den Bemühungen der Kulturinitiative Rechnung trägt, mehr Frauen ins Programm zu nehmen. Bosse kommt als Topact. Mit seinem Hit „Der letzte Tanz“ genießt er nicht nur bei allen Radiosendern Kultstatus. Camping, Parken sowie die Anfahrt mit der Stadtbahn bleiben für Ticketbesitzer auch 2023 kostenlos. Ein abwechslungsreiches Gastronomieangebot mit langjährigen Partnerinnen



ihrem kraftvollen Sänger Marcus Bonfanti restlos überzeugten. Ein

Wiedersehen gibt es mit der schwedischen Frauenband Baskery, zum ersten Mal dabei ist der britische Senkrechtstarter Tom Gregory. „Run to you“, seine erste Single, war eine der meistgespielten Songs des Jahres 2018. Suzi Quatro als echte Legende rundet das Freitagprogramm ab. Der Samstag, 24. Juni, wird vom Gewinner des 8. blacksheep Bandcontests um den



und Partnern unterstreicht das auf Nachhaltigkeit angelegte Konzept des blacksheep Festivals: Von Anfang an wurde hier auf Wegwerfgeschirr und Plastikbecher verzichtet. Die Kooperation mit dem HNV, wo das Festivalticket zugleich auch Fahrchein im gesamten HNV-Netz ist und es Besucherinnen und Besuchern ermöglicht, ihr Auto zu Hause zu lassen, gehört ebenso dazu wie der Verzicht auf Wertmarken: Der Warenverkauf während des Festivals läuft bargeldlos.

17 Acts auf drei Bühnen an drei Tagen – das bietet das blacksheep Festival auch in diesem Jahr. Der Kölner Musiker BenJRose eröffnet den Freitag, 23. Juni, mit einfühlsamen Songs. Schwäbischen Blues bieten bölder. Rock vom Feinsten gibt es bei Ten Years After, die beim blacksheep Festival 2019 die Besucher mit

FÖRCH Nachwuchsförderpreis um 15.30 Uhr eröffnet. Einlass ist bereits um 14.30 Uhr. Der Samstag ist der schönste Festivaltag – mit acht Acts und einem im wahrsten Sinne des Wortes zauberhaften Rahmenprogramm. Künstlerinnen und Künstler wie Philine Sonny, Granada, Fiddler's Green, The Great Crusades oder The Hooters laden zu einem Tag voller unvergesslicher Momente ein. Das blacksheep Festival wird präsentiert von SWR1. Tickets für 47 Euro (Donnerstag), 62 Euro (Freitag) und 70 Euro (Samstag) gibt es unter reservix.de, in allen Reservix-Vorverkaufsstellen und in ausgewählten Vorverkaufsstellen in der Region. Ausführliche Informationen zu allen blacksheep Aktivitäten gibt es auf www.bllacksheep-kultur.de. Dort kann man sich auch für den Newsletter anmelden.

Lehrkraft für Elementare Musikausbildung - EMP Gemeinsam mit Kindern die Welt der Musik erobern

Ein Beitrag von Marco Rogalski, Musikschulleiter

Die Elementare Musikausbildung an der Musikschule Unterer Neckar ist für unsere Schüler der erste Schritt in die Welt der Musik. Gemeinsam mit Mutter, Vater oder auch Großeltern wird das musikalische Universum erkundet. Dabei geht es zunächst um die musikalische Gefühlswelt, das Empfinden und Erfahren. Emotionen, Klang- und Rhythuserlebnisse bilden die ersten Impulse, bevor es weiter geht mit gemeinsamen musikalischen Interaktionen in der Gemeinschaft mit anderen.

Später werden Percussionsinstrumente, Klanghölzer und andere Klangkörper in die musikalische Erlebniswelt eingebaut. Das bisher Erlebte wird gemeinsam spielerisch wiedergegeben und eigen kreativ gestaltet. Es entsteht ein großer musikalischer Spielraum in der Gruppe und die Kreativität der Kinder wird hervorgehoben und geschult. Das rhythmische Empfinden wird umgewandelt in Tänze und Bewegungen. Das Hören von Melodien wird zum eigenen musikalischen Singen. Und somit sind die Grundlagen für das spätere gemeinsame Musizieren und das Erlernen eines Musikinstrumentes gelegt.

Die Elementare Musikausbildung an der Musikschule Unterer Neckar ist derzeit in vier Stufen gegliedert.

Wir beginnen mit der „Zwergenmusik“ für Babys von 0 bis 18 Monate, dann die „Erlebniswelt Musik 1“ für Kleinkinder von 18 Monate bis 3 Jahre und danach die „Erlebniswelt 2“, im Alter von 3 bis 4 Jahren. Diese drei Phasen finden immer gemeinsam



mit einem Elternteil statt und so können die Eltern auch unter der Woche, zwischen den Unterrichtseinheiten, gemeinsam mit ihrem Kind das Gelernte zuhause wiederholen.

Ab dem vierten Lebensjahr erleben wir die Musik dann noch intensiver in der „Musikalischen Früherziehung mit englischem Sprachkonzept“ (MFE+e). Hier sind unsere Schüler erstmals ohne Eltern im Musikunterricht. Mit dem Orff'schen Instrumentarium führen wir die Jungmusikanten an das aktive Musizieren mit einem Instrument heran. Aber auch das Entwickeln von musikalischen Szenen, kleinen Musikspielen und auch Musiktheater, steht im Vordergrund. Dabei erleben unsere Kleinen noch umfangreicher die Musikwelt. Und mit der Musik, dem Singen gibt es die erste Erfahrung mit der englischen Sprache.

Zusätzlich zu diesen vier Vorstufen

zum Erlernen eines Musikinstrumentes, kooperieren wir noch mit den Kitas in unseren Trägergemeinden.

„Singen-Bewegen-Sprechen“ ist dabei das Sprach- und Bewegungsförderprogramm mit musikalischen Grundlagen (SBS).

Unser neuestes Projekt an der Musikschule Unterer Neckar wird sich dann zusätzlich in die EMP integrieren: „Baby-Bauch-Töne“, ein Kurskonzept mit Singen für Schwangere. Die werdende Mutter wird dabei in den Vordergrund gestellt. Durch gemeinsames Singen entsteht bereits während der Schwangerschaft eine enge Bindung zwischen Mutter und Kind.

Als Lehrkraft in der EMP kann ich meine eigenen musikalischen Erlebnisse und Erfahrungen an die Kinder und auch Eltern weitergeben. Dabei bin

ich in ein kreatives und nettes Team der Musikschule Unterer Neckar integriert. Im gegenseitigen Austausch unterstützt sich das Team und entwickelt immer wieder neue Ideen, um unseren Schülern musikalische Erlebnisse und Freude zu vermitteln. Dabei habe ich meinen eigenen Bereich und Bezirk, in dem ich selbstständig arbeiten kann.

Aber wie werde ich zur Lehrkraft für die Elementare Musikausbildung? Zum einen geht dies über ein Studium an einer Musikhochschule. Aber auch mit einer anderen pädagogischen bzw. erzieherischen Ausbildung kann ich mich an der Musikschule Unterer Neckar bewerben. Voraussetzung ist, dass ich ein Instrument spielen kann und eigene musikalische Erfahrungen in einem Musikverein oder Chorgesammelt habe. Mit diesem musikalischen und erzieherischen Hintergrund werde ich über interne und auch externe Fortbildungen von der Musikschule Unterer Neckar geschult und ausgebildet. Das Institut übernimmt dabei die Fortbildungskosten im Rahmen des zuvor abgeschlossenen Arbeitsvertrages. Ich kann dann später in Teilzeit und auch Vollzeit an der Musikschule Unterer Neckar meiner musikalischen Tätigkeit nachgehen. Und wer nun Interesse gefunden hat, der darf sich gerne bei uns an der Musikschule Unterer Neckar melden.

Infos: Musikschule Unterer Neckar, Kirchgasse 14, Bad Friedrichshall, Fon: 07136 / 9544-0
info@musikschuleuntererneckar.de

Musikschule Unterer Neckar

Wir suchen DICH als Lehrer*In mit Herz und Teamplayer*In für das Fach

Elementare Musikpädagogik – EMP

Du willst mit Deinen Schüler*Innen die Welt der Musik erobern, dann sei mit dabei, gestalte mit uns an unserem kulturellen Bildungsauftrag!

Gerne bilden wir Dich auch dazu aus!

Du hast folgende Voraussetzungen:

- Du spielst ein Musikinstrument
- Du hast eine Ausbildung als Erzieher*In oder Sozialpädagoge*In oder ähnliches
- Du hast Freude im Umgang mit Kindern

Oder Du beabsichtigst ein Musikstudium in diesem Bereich, dann unterstützen wir Dich dabei gerne.

Wir bieten ein Angestelltenverhältnis – unbefristet – übertarifliche Eingruppierung

MUSIKSCHULE UNTERER NECKAR, Kirchgasse 14, Bad Friedrichshall, Tel. 07136/9544-0
info@musikschuleuntererneckar.de · www.musikschuleuntererneckar.de

JOBS MIT ZUKUNFT

In unseren ASB Seniorenzentren in der Region Heilbronn-Franken bieten wir Stellen als

EXAMINIERTER PFLEGEFACHKRÄFTE (m/w/d)
in Voll- und Teilzeit, Entgeltgruppe TV-L Kr 7 sowie auf 450 Euro-Basis

Wir bieten Ihnen: Einen sicheren Arbeitsplatz in einem etablierten Wohlfahrtsverband, vielfältige Entwicklungs- und Aufstiegsmöglichkeiten, die Leistungen des TV-L mit betrieblicher Altersvorsorge, Zulagen und Jahressonderzahlung.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

Arbeiter-Samariter-Bund
Region Heilbronn-Franken
z. Hd. Sonja Golda
Ferdinand-Braun-Str. 19
74074 Heilbronn
Tel. 07131/97 39-110
bewerbung@asb-heilbronn.de



AUSBILDUNG, PRAKTIKUM, FSJ UND BFD:
Wir bieten jungen Menschen eine berufliche Perspektive.

www.asb-heilbronn.de



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



Durch Herausforderungen zur eigenen Berufung Der Weg der spirituellen Heilerin Silke Lang

Häufig tragen einschneidende Erlebnisse und unvorhergesehene Herausforderungen wie Krankheiten, Jobverlust, Unfälle oder ähnliches dazu bei, dass wir gezwungen werden, unsere Komfortzone zu verlassen. Und auch wenn uns diese unliebsame Unterbrechung unseres Alltags im ersten Moment widerstrebt, zeigt sie uns meist in der Rückschau, dass genau diese dazu beigetragen hat, unser Leben zu ändern.

So war ein schmerzhafter Bandscheibenvorfall dafür verantwortlich, dass Silke Lang aus Untergruppenbach ihren alten Beruf an den Nagel hängte, um sich dem Thema Heilung zu widmen.

Die Reikilehrerin, Ausbilderin und spirituelle Heilerin erinnert sich: „Als Mutter dreier kleiner lebhafter Söhne, die mich durch ihre zahlreichen Sport- und Musikaktivitäten tagtäglich beanspruchten, war mein Alltag eng getaktet. Zumal ich nachmittags zusätzlich noch in meinem alten Beruf arbeitete“, so die dreifache Mutter und Großmutter einer Enkeltochter, die 2006 plötzlich und aus heiterem Himmel unter starken Schmerzen, ausgelöst durch einen Bandscheibenvorfall, litt. Weder eine Heilpraktikerin noch ein Arzt konnte den unsagbaren Schmerzen ein Ende bereiten. „Die Schmerzen und damit verbunden der Leidensdruck wurden von Tag zu Tag schlimmer, sodass ich weder Sitzen, Liegen noch Stehen konnte.“ In ihrer Verzweiflung wandte sie sich an eine Freundin, die ihr von einer Reikibehandlung berichtete. „Anfangs rollte ich mit den Augen und konnte mir darunter nichts vorstellen, doch meine Hilflosigkeit war so groß, dass ich keinen anderen Ausweg mehr sah“, lacht die Reikilehrerin, die zwar ihre Kinder von Anfang an und bis heute noch mit homöopathischen Globuli erfolgreich behandelt, jedoch der energetischen Heilung mit Reiki kritisch gegenüberstand.

Doch schon das erste Telefonat mit der Reikitherapeutin erstaunte die kritische Frau. „Ich verspürte bereits nach dem ersten Gespräch mit der Reikitherapeutin am Telefon eine leichte Linderung meiner Schmerzen,



auch wenn ich erst einmal nicht wusste, wie ich die Tage bis zu meiner ersten Behandlung überstehen sollte“, so Silke Lang, die 10 Tage später ihre erste Reikianwendung erfuhr.

„Es war wie ein Wunder! Als ich danach im Auto saß, konnte ich es schlicht und ergreifend nicht fassen! Ich war nach Monaten voller grauenhafter Schmerzen endlich schmerzfrei, drehte das Radio auf und sang aus vollem Halse. Zuhause angekommen, tanzte ich durch die Wohnung, was meinen Mann tatsächlich ängstigte, da er befürchtete, dass der Schmerz augenblicklich wieder kommen würde.“ Dem war allerdings nicht so. Nach weiteren 3 Behandlungen war die begeisterte dreifache Mutter schmerzfrei und entschied sich, ihren alten Beruf an den Nagel zu hängen.

Es folgten zahlreiche Reiki-Ausbildungen bis hin zur Lehrer-Ausbildung, die Silke Lang dazu befähigt, selbst auszubilden. „Auch wenn eine Freundin mir Jahre zuvor prophezeite, dass ich eines Tages selbst unterrichten würde, so war das für mich damals völlig unvorstellbar. Doch rückblickend muss ich sagen, dass ich in meiner Jugend das Buch von Konsalik ‚Die strahlenden Hände‘ mehrfach verschlang, da mich schon

damals das Können der Wunderheilerin Corinna begeisterte. Ich hätte allerdings niemals für möglich gehalten, dass auch ich diese Fähigkeit in mir trage“, so die erfahrene spirituelle Lehrerin, die davon überzeugt ist, dass in jedem von uns die natürliche Gabe des Energieflusses vorhanden ist und zum Wohle und zur Heilung anderer helfend eingesetzt werden kann.

Denn ist die Lebensenergie blockiert, können Krankheiten sowie physische und psychische Probleme entstehen. Durch eine Reiki Behandlung wird der Energiefluss in Gang gesetzt und die Balance wieder hergestellt, sodass der Selbstheilungsprozess gefördert wird.

Noch gut kann sich Silke Lang an ihre erste Patientin erinnern, die ihre Praxis in Unterheinriet aufsuchte.

Wie sie selbst, litt die Dame an starken Rückenschmerzen, die bereits nach wenigen Behandlungen verschwanden. Nervös war die Berufseinsteigerin bei ihrer ersten Behandlung nicht. „Ich konnte in meinem privaten Umfeld, bei meiner Familie und Freunden zahlreiche Erfahrungen und vor allem auch viele Erfolge verzeichnen. Die Einzige, die mich damals wirklich nervös machte, war meiner Physiotherapeutin, die ich behandelte. Davor lernte ich mein Ausbildungsbuch nahezu auswendig,

sodass ich sie während der dreistündigen Behandlung mit meinem Wissen und meinem Können überzeugte“, lacht Silke Lang, die sich anfänglich in Usui Reiki ausbilden ließ. Bei dieser Form des Reikis werden vier Symbole eingesetzt, um die Energie besser fließen zu lassen, so die Theorie. Ursprünglich stammen diese traditionellen Reiki-Symbole aus den Geheimlehren der daoistischen und buddhistischen Heilung, die der Reiki Begründer Usui Mikao bewusst in seine japanische Heilkunst integrierte.

„Je mehr Erfahrung ich hatte, umso feinfühler wurde ich und umso intensiver wurde meine göttliche Anbindung. Das führte dazu, dass ich mich von den Symbolen eingeschränkt fühlte“, so die Reikilehrerin, die sich daraufhin entschied, fortan ohne Symbole zu arbeiten. Sie kam in Berührung mit dem Kundalini-Reiki, das aufgrund der sehr hohen Schwingungskraft besonders gut für Fernanwendungen geeignet ist. „Beim Kundalini-Reiki bin ich frei von Symbolen und lass mich von meiner Intuition führen und so selbst auf große, räumliche Distanz Kundalini-Reiki-Energie senden. Und das ohne jegliche körperliche Berührung! Ich stimme mich auf die betreffende Person ein und spüre an meinem eigenen Körper die Blockaden und Schmerzen des anderen. Und das manchmal schon, bevor ich überhaupt Kontakt per Telefon oder Zoom aufgenommen habe“, so die sensible Heilerin, die nicht nur erfolgreich Fernheilungen durchführt, sondern drei Bücher zum Thema energetische Heilung herausgegeben hat. Mit großer Leidenschaft und jahrelangen Erfahrungen durch Weiterbildungen und aus der Praxis, bietet Silke Lang sowohl ihre Meisterausbildung im energetischen Heilen als auch die Geistige Wirbelsäulenaufrichtung, sowie im Kundalini-Reiki. Lest mehr dazu in den folgenden Ausgabe.

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



Die Birke

Die Verbindung mit der Frühjahrskönigin

Der Februar ist die Zeit des Wilden. Februar kommt vom lateinischen februaire = reinigen. Früher glaubte man, dass hier noch einmal die weiblichen Naturkräfte durch das Land ziehen, um es fruchtbar werden zu lassen. Stürme, Hochwasser und noch einmal knackig kaltes Wetter kommt in dieser Zeit vor.

Früher wurden im Monat Februar die neuen Besen zum Kehraus gebunden, welche immer aus einem Haselstock und Birkenreisig bestanden. Beides Symbole für den Frühling und ihrer magischen Kräfte – insbesondere die Birke.

Die Birke war nach der Eiszeit einer unserer ersten Bäume, daher wurde sie hoch geschätzt und geehrt. Selbst die bekannteste Gletschermumie, Ötzi, trug einen Birkenbecher bei sich, die Pfeilspitzen wurden mit Birkenpech auf den Pfeilschaft befestigt und er trug einen Pilz namens Birkenporling bei sich. Ob er den Birkenbecher nutzte, da er leicht, antibakteriell oder einfach durch die harzähnliche Substanz, das Betulin, wasserabweisend war, werden wir wohl nie erfahren. Fakt ist, dass auf Grund dieser Eigenschaften noch immer in manchen Gebieten Behältnisse aus der weißen Birkenrinde hergestellt werden. Das nicht so einfach herzustellende Birkenpech wurde sogar auf archäologische Funde mit 200.000 Jahre vor unserer heutigen Zeit als eine Art Steinzeitkleber gefunden. Eine wortwörtlich beachtlich lange Verbindung.

Die Germanen und Keltenvölker ordneten den Baum der weiblichen Kraft zu – im Baumkult die Göttinnen Freya und Birgid. Sie war auch bei den Keltenvölkern das Symbol des erwachenden Frühlings, des Festes Imbolc mit seiner Qualität der Energie des Durchbruchs und fruchtbaren Neuanfangs.

Die Birke wirkt durch ihre leichte Gestalt wie eine filigrane Tänzerin, welche sich elegant im Wind bewegt. Diese leichte Bewegungsfreude wurde in Babywiegen umgestaltet, welche bis ins letzte Jahrhundert hauptsächlich aus Birkenholz hergestellt wurden. Wer dagegen rheumatische Bewegungsprobleme hat, kann sich nach volkskundlichen Überlieferungen durch die Knospen und/oder ganz jungen Blatttrieben behelfen.



In Lappland würden sich heute noch manche rheumageplagten Menschen in ein Bettlaken mit frischen Birkenblättertrieben einhüllen und darin schlafen. Doch man unterscheidet streng zwischen der Hängebirke (*Betula pendula*) und der Moorbirke (*Betula pubescens*). Ein äußeres Unterscheidungsmerkmal: Während die Hängebirke ihren Namen auf Grund der herabhängenden Äste hat, stehen die Äste der Moorbirke. Letztere wird volksheilkundlich bei Knochenproblemen genützt.

Nicht nur Pfarrer Sebastian Kneipp sah in dem Baum mit der weißen Borke den Zusammenhang von Wasser, Rheuma, Gicht und Nierenleiden. (K)ein Wunder, denn die jungen Triebblätter sind volksheilkundlich durchspülend und blutreinigend. Neben der harntreibenden Wirkstoffe hat die Birke auch Flavonoide, welche sogar entzündungshemmend und keimreduzierend sind. Nach alter Überlieferung der Großmütter optimal für eine entschlackende Früh-

jahrskur bzw. beim Fasten unterstützend. Die frischen jungen Blätter enthalten sogar einen leichten Schmerzstiller, die sogenannte Salizylsäure. Hildegard von Bingen ging zusätzlich so manchen Hautproblemen mit der Birke zu Leibe (auch in Form von Räucherungen). Maria Treben schwörte auf das Birkenhaarwasser, welches auf der Kopfhaut einmassiert, bis ins hohe Alter volles und glänzendes Haar garantieren würde.

Im Frühling fließt in den Birken der Saftstrom mit dem sogenannten Birkenwasser. Dieses hat neben dem süßen Geschmack noch viele wertvolle Inhaltsstoffe, wie z.B. Aminosäuren, Mineralien, Antioxydanzien und Vitamine. Doch sollten nur Könner diesen Saft „anzapfen“, da die Birke ansonsten aus der Wunde zu viel Wasser verlieren kann. In Finnland wird aus Birkenknospen eine leckere Sauce zu Fisch und Fleisch serviert. Dabei wird 1 Esslöffel Birkenknospen mit 100 ml heißer Gemüsebrühe, 1 EL Honig und 200 g Frischkäse mit einem Stabmixer püriert.

Man könnte die Verbindung der Birke und Mensch noch unzählig weiter führen: Maibaum, Richtbaum bei Neubauten, Heil- und Ritualbaum... es gibt noch so vieles zu erzählen.



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



Zappelinos

Kochkiste

Nudeln mit Grünkohl-Pesto



© Ökokiste e.V.

Zutaten für 4 Personen:
 50 g Walnüsse
 250 g Grünkohl
 100 g Parmesan oder vegane Alternative
 2-3 Knoblauchzehen
 1 Zitrone
 100 ml Olivenöl
 500 g Spaghetti (oder andere Nudeln)
 Salz, Pfeffer
Zubereitungszeit: ca. 30 min

Zubereitung:

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl vorsichtig goldbraun anrösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Grünkohl waschen, abtropfen lassen und das Grün von den Stängeln zupfen. Parmesan reiben, Knoblauch

schälen und feinhacken, Zitrone auspressen. Grünkohl, Walnüsse, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl im Mixer oder mit dem Pürierstab zerkleinern, Parmesan (bis auf einen EL zum Bestreuen) unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Durchziehen lassen. Spaghetti al dente kochen, in einer Schüssel mit der gewünschten Menge Pesto verrühren, mit zur Seite gelegtem Parmesan bestreuen und servieren.

Tipps:

Wenn Pesto übrig bleibt, hält es sich, bedeckt mit Olivenöl, in einem Schraubgefäß oder Weckglas im Kühlschrank etwa eine Woche lang. Es schmeckt zu Pellkartoffeln oder kräftigem Bauernbrot.





Jessica Fessler
 Aromafachberaterin
 Familienbegleiterin
 Intuitives Coaching

+49 163 9898552
 natuerlichdu
 info@natuerlich-du.de
 www.natuerlich-du.de

Hi, ich bin die Jessi.

Mama, ausgebildete Aromafachberaterin, Familienbegleiterin und gebe Intuitive Coachings. Ätherische Öle nutze ich seit mehreren Jahren, um meine körperliche und mentale Gesundheit zu unterstützen. Ob natürliche Alternativen bei Babys ersten Zähnchen, mehr Konzentration für den Schultag oder eine ordentliche Portion Gelassenheit für dich selbst – das passende Öl wartet auf dich!

Wichtig ist, dass du weißt wie du die Öle sicher einsetzen kannst. Ich begleite dich und gebe dir hilfreiches Wissen inkl. Tools an die Hand – für einen entspannten Alltag.

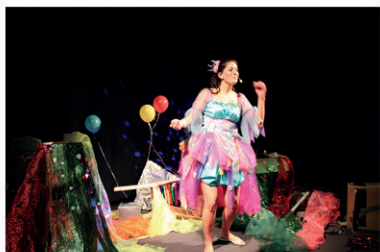
Damit kannst du dich und deine Familie auf körperlicher & mentaler Ebene natürlich und kraftvoll unterstützen.

natürlich du
Jessica Fessler

**KULTURA ÖHRINGEN**

Farbenzauber
Sophie rettet
die Märchenwelt

Für Kinder zwischen 3 – 10 Jahren.
Do, 09.02.2023, 15 Uhr



Mama Muh

Nach dem Buch von
Jujja Wieslander

Für Kinder ab 3 Jahren
Mi, 01.03.2023, 15 Uhr



Weltreise mit
Hits für Kids

Von und mit Tobias Gnacke
Für Kinder von 3 – 10 Jahren
Do 30.03.2023, 15 Uhr



Bitte Altersangabe beachten: Kein Einlass
für Kinder unter der Mindestaltersgrenze!

Karten gibt es am Auskunftsschalter
des Öhringer Rathauses, im MOBIZ
am Bahnhof, bei Tabakwaren
Brückbauer in Künzelsau und
unter www.kultura-oehringen.de
Infos: Tel. 07941/68-4100.

Spenden Sie für kranke Kinder
in der Region!



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

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

Ab ins Bett von Elizabeth Pantley



Die wenigsten Eltern sind mit Kindern gesegnet, die von Anfang an durchschlafen. Oder die „Hurra“ schreien, wenn's ins Bett gehen soll. Meist wollen sie dann noch das Zimmer aufräumen, das Spiel zu Ende bringen oder eine zweite Gutenachtgeschichte hören.

Unterstützung bei aufgeweckten Kindern, die überhaupt nicht müde sind, bietet das liebevolle Schlafbuch „Ab ins Bett“ von Elizabeth Pantley. Sie liefert eine umfangreiche Sammlung an praktischen Tipps wie Schlafposter, Schlummerlieder, Familienbett-Auszugsparty und vieles andere mehr, sodass das Schlafengehen zum Highlight des Tages wird.

Die vierfache Mutter klärt eingangs

über den Schlaf sowie dessen unterschiedliche Schlafstadien auf und empfiehlt, bei Schlafproblemen einen Schlafplan zu entwickeln. Anschließend gibt die Autorin acht Schlaftipps, die bei Einhaltung mit größter Wahrscheinlichkeit beachtliche Erfolge nach sich ziehen sollen, wie beispielsweise die gleiche Aufwach- und Schlafenszeit, regelmäßiger Mittagsschlaf, ein passendes Gutenacht-Programm, eine gemütliche Schlafumgebung, die Kinder einlädt, sich gemütlich ins Bett zu kuscheln. Selbst zu speziellen Schlafproblemen erhalten übernächtigte Eltern wertvolle Lösungsansätze.

Trias Verlag

ISBN: 978-3432117416

Die geniale Kochschule für Kinder von Edith Gätjen und Stefan Brandel



Kochen und Zubereiten mitwirken zu lassen. „Die geniale Kochschule für Kinder“ von Edith Gätjen und Stefan Brandel ist sogar so aufgebaut, dass selbst Kindergarten-Kinder einfache Gerichte weitgehend selbständig kochen können. Dabei ist nicht erforderlich, dass sie lesen können, da die gezeichneten Anleitungen zeigen, wie Schritt für Schritt gesunde Gerichte entstehen.

Da Kinder bei der Zubereitung nicht nur Zuarbeiter sein möchten, raten die Autoren: „Beginnen Sie mit den Rezepten aus der Schüssel und bauen Sie dann langsam auf: Topf, Pfanne und zum Schluss der Backofen. Im Buch beginnen wir aus Sicht der Erwachsenen sehr einfach, mit einem

Joghurt, verfeinert mit Marmelade. Aber für Kinder ist schon das Finden des Joghurts im Kühlschrank, das Öffnen des Bechers sowie das Verteilen des Joghurts eine spannende Herausforderung.“

Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen wird in einfachen Schritten erklärt, wie die ersten kleinen Gerichte entstehen. Mit Schraubgläsern, Löffeln und anderen Küchenmaßen gelingt das, auch ohne Lesen zu können. Zudem gibt es für Eltern spannende Hintergrundinfos zu den Lebensmitteln, zum Austausch von Zutaten und wie man als Eltern sein Kind optimal unterstützt.

Trias Verlag

ISBN: 978-3432112817

Das große Starke Buch von Susanna Isern und Rocio Bonilla



Wenn Lena Gruselgeschichten erzählt, bekommen alle Gänsehaut, Herzklopfen und große Augen. Und wenn sie lustige Geschichten zum Besten gibt, halten sich alle vor Lachen den Bauch, denn Lenas große Stärke ist es, Geschichten zu erzählen. Mit Emilias virtuosen Geigenspiel bändigt sie sämtliche Tiere, egal, ob wilder Löwe oder schlechtgelauntes Kätzchen. Denn Emilias Stärke ist die Musik. Bei Luisa gibt es immer etwas zu lachen, selbst wenn es regnet oder sie auf einer Bananenschale ausrutscht. Egal, was passiert, Luisa lacht, denn ihre große Stärke ist ihre gute Laune. Die größte Stärke von Elias ist seine Geduld. Er bewahrt in allen Situationen die Ruhe und lässt

sich von nichts und niemanden ärgern, selbst, wenn er herausgefordert wird. In Sachen Mathematik kann es niemand mit Clara aufnehmen. Sie rechnet blitzschnell, ganz egal, wie viele Ziffern eine Zahl hat.

Ob Musik, Geduld, Ordnungssinn, Lesen, Tanzen, Aufräumen - jedes Kind hat seine Stärken und Begabungen, die es einzigartig machen und die es gilt, zu fördern. Das von Rocio Bonilla mit zarten Farben wunderschön illustrierte Buch unterstützt dabei, die Stärken zu erkennen und sie bei Bedarf zu vertiefen.

Jumbo Verlag

ISBN: 978-3-8337-4040-4



Indigo Wild - Gib dem Monster keine Schokolade



Baby Trolle mit Rotzflakes füttern?
Drachen die Zehennägel schneiden?
Unterhosen fressende Monster bändigen?

Für Indigo Wild und ihren kleinen Bruder Quick ist das alles ganz normal, denn Indigo Wild wurde als Kind im Dschungel ausgesetzt und von einem Forscher-Ehepaar adoptiert. Dieses ist ständig unterwegs, um vom Aussterben bedrohte Kreaturen, magische Wesen und Monster zu retten. Indigo und ihr kleiner Bruder Quick wachsen in einem riesigen, kunterbunten Haus mit all den gereteten Wesen auf.

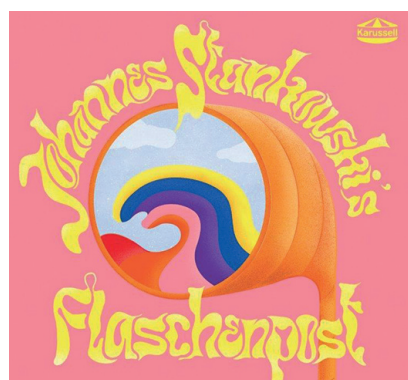
Da ist zum Beispiel die immer schlecht gelaunte Fishkins, halb Katze, halb Meerjungfrau und das Lama Graham, das eine besondere Vorliebe für Unterwäsche hat.

Ihre neuesten Entdeckungen schicken die Eltern per Monster-Post nach Hause. Doch diesmal ist das Paket leer und das Monster schon dabei, jede Menge Chaos anzurichten. Können Indigo und Quick es einfangen, bevor die Nachbarn auf sie aufmerksam werden?

Das Hörbuch ist der Start einer monsterstarken neuen Kinderhörbuchreihe für Hörerinnen und Hörer ab 6 Jahren.

Das Hörbuch ist ab 20. Januar 2023 im Fach- und Buchhandel, unter www.usmaudio.de sowie als Download, erhältlich.

Flaschenpost von Johannes Stankowski



Stankowski erzählt in seiner neuen CD „Flaschenpost“ vom kleinen und großen, vom guten und freien Leben, in dem sich Kinder wohlfühlen. Mit seinem neuen Werk begibt er sich auf eine musikalische Vagabundenreise,

auf einen Spaziergang durch die Welt mit einem poetischen kindlich-weisen Blick. Und genau das ist es, was Kindern gerade jetzt so guttut, weil sie teilhaben an einer positiven Welt der Erwachsenen, die ihnen Werte vermittelt, mit denen sie sich aufrichten können. Johannes Stankowski ist damit ein Meister der entpädagogisierten Songs, die pädagogisch wertvoll sind.

Ob es dabei um Reibekuchen, die Liebe an sich oder die Liebe zum Leben geht, Kinder sind sprachlich oft die klügeren Erwachsenen und verstehen die feinen hoffnungsfrohen Schwingungen und Nuancen, die Johannes Stankowski mit seinen neuen Songs moduliert hat. Und die

Erwachsenen begrüßen das Weltbild, das Stankowski mit seiner Musik seit dem Erscheinen seines ersten Kinderlieber-Albums vermittelt. Das zeigt sich nicht zuletzt in seinen komplett ausverkauften Konzerten – im Januar 2023 spielt er wieder vor großem Publikum in der Kölner Philharmonie.

Musikalisch illustriert wird die „Flaschenpost“ mit professionellen Spielereien an Instrumenten und Arrangements, die den Gesang und die Botschaft ins Rampenlicht rücken. Der Liedermacher arbeitet wie ein Chansonnier der alten Schule, der mit Erlebtem, Erdachtem und Erfültem die Herzen seiner Hörer:innen generationsübergreifend erwärmt.

VORSCHAU

april/mai

Familien unterwegs



Endlich Frühling! Endlich Ausflüge, Unternehmungen, Fahrradtouren, Wanderungen, Reisen und vieles andere mehr mit der ganzen Familie. Lasst Euch überraschen.

Mitmach-Ausstellung
Gib Stoff!



Vom 1. April bis 30. Juli 2023 lädt die Mitmach-Ausstellung Gib Stoff!, im Museum im Deutschhof Heilbronn, MuseumsbesucherInnen ab 5 Jahren zum Experimentieren mit Textilien ein.

Neues aus der Kunstschule KunstKreativReich



Die Kunstschule in Bad Friedrichshall bietet Kindergeburtstage sowie zahlreiche Kurse für Kinder und Familien.

ERSTE KLASSE!

DAS TASCENHAUS

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

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

P kostenlose
Parkplätze
direkt am Haus!



**KLIMA
ARENA**
DER KLIMA-ERLEBNISORT

Tag der offenen Tür
19. März

Deine Zukunft
aktiv mitgehalten?

**Erlebe,
was du
tun kannst.**

www.klima-arena.de

PARTNER



GEFÖRDERT DURCH

Dietmar Hopp
Stiftung

