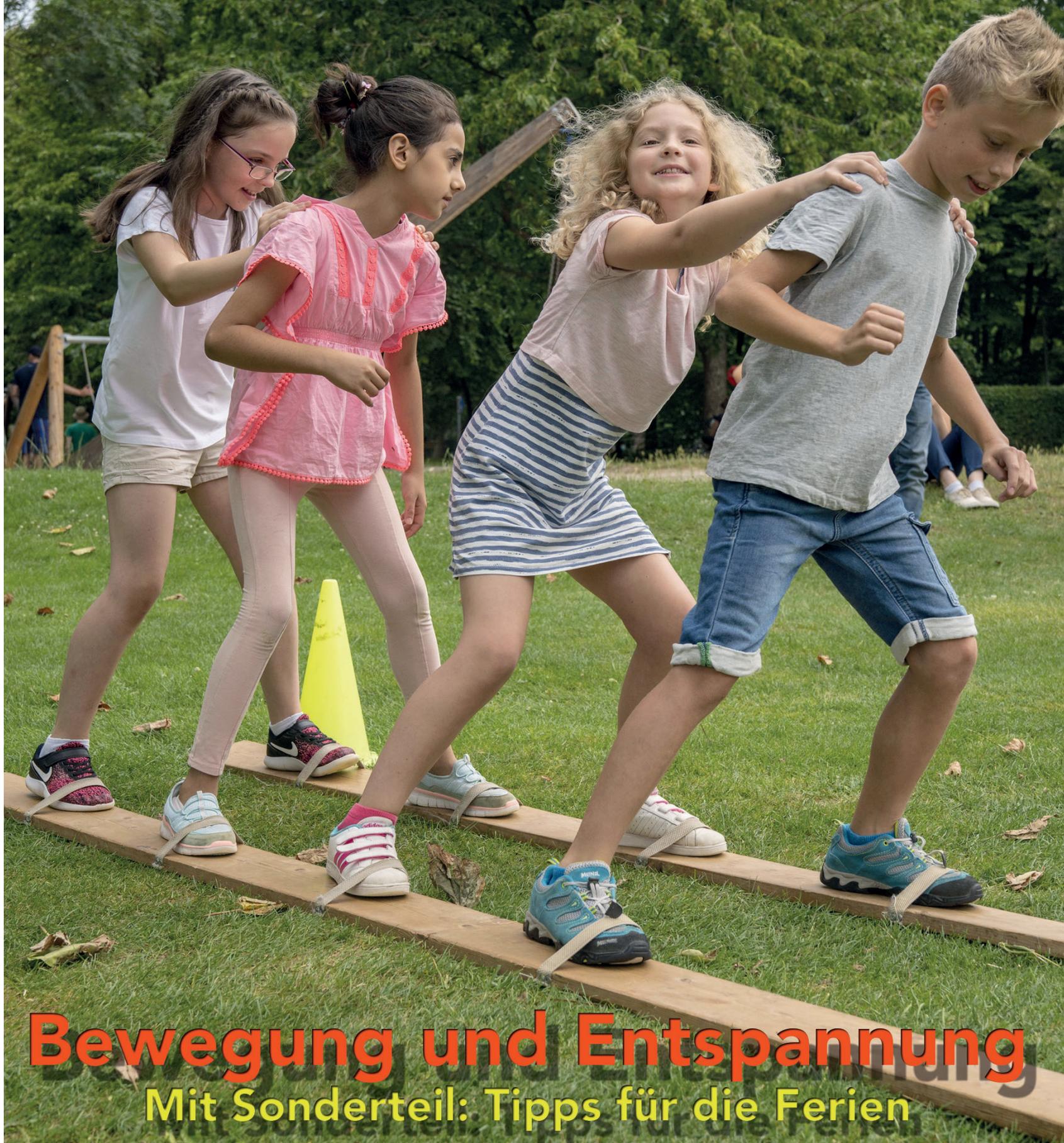


Zappellino

juni/juli 23

Kostenfreie Elternzeitung für die Region Heilbronn, Mosbach, Sinsheim sowie Hohenlohe



Bewegung und Entspannung
Mit Sonderteil: Tipps für die Ferien



**KLIMA
ARENA**
DER KLIMA-ERLEBNISORT

Neugierig auf Klimaschutz?

Erlebe, was du tun kannst.

Tägliche Mitmachangebote
in den Ferien

Mit dem Ferientarif
20 % auf Tageskarten
sparen



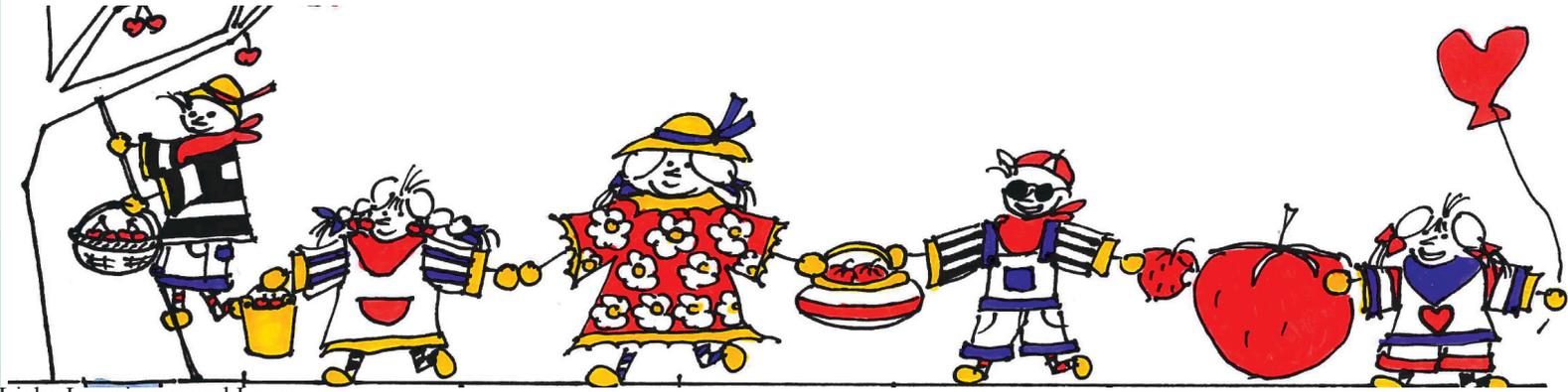
20 % ÖPNV-Rabatt
auf alle Tageskarten

PARTNER



GEFÖRDERT DURCH





Liebe Leserinnen und Leser,

na, heute schon bewegt? Oder hat sich Euer innerer Schweinehund wieder durchgesetzt und Ihr seid doch nicht mit dem Fahrrad zur Arbeit gefahren oder zu Fuß zum Einkaufen gegangen? Beim Lesen des Artikels der Heilbronner Osteopathin Monika Pöhlmann, den sie passend zum Sonderthema „Bewegung und Entspannung“ verfasste, musste ich bereits beim ersten Satz schmunzeln, bedient sie sich der gleichen Formulierung wie ich seit Jahren. Nämlich, dass wir einen Bewegungsapparat besitzen und keinen Sitzapparat. Sie gibt in ihrem Artikel hilfreiche Tipps, wie man Schritt für Schritt aus der Komfortzone rauskommt, um mehr Gesundheit und seelischen Ausgleich zu erlangen. Dieses erhält man ebenso beim Shinrin Yoku, dem Waldbaden, das die positiven Eigenschaften des Waldes nutzt, um körperliches Wohlbefinden zu schaffen. Eine weitere Möglichkeit, für Bewegung und Entspannung zu sorgen, können die unterschiedlichen Formen des Yogas sein. Ob beim Lachyoga, der Yogaform Hangab oder der Kombination von traditionellem Yoga mit der Buteyko-Atemmethode - es gibt zahlreiche Methoden, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Den Fokus auf den Atem wird ebenfalls beim Embodied Breathwork® gelegt, den Olga Gerashchenko mit großer Begeisterung selbst praktiziert und an Interessierte mit viel Hingabe weitergibt. Menschen wieder in ihre Kraft zu bringen, kann die Ausbildung zum Energiewandler sein, die die Feng Shui Beraterin und Waldbademeisterin Gabriele Friemelt in ihrem zauberhaften Energiegarten Seelen-Herz-Klang anbietet.

Neben dem Sonderthema „Bewegung und Entspannung“ findet Ihr zahlreiche Highlights sowie Tipps für die bevorstehenden Pfingst- oder die bald kommenden Sommerferien.

Passend zum Sommer teilt die Kräuterpädagogin Karin Himmelreich-Rades ihr Wissen um eine ganz besonders lichtvolle Pflanze, das Johanniskraut, mit uns. Dieses Heilkraut, was von allen bekannten großen Kräuterkundigen gerühmt wurde und wird, ist nicht nur wunderschön in seiner Erscheinung, sondern trägt die geballte Sonnenkraft in sich.

Wer mehr über Pflanzen sowie deren Kraft wissen möchte, sollte sich das Artemis Festival Impuls der Zeit nicht entgehen lassen, das die beiden Organisatoren Annabell Milena Weitzel und Klaus Umbach an Pfingsten veranstalten.

Wie die meisten von Euch wissen, ist es mir ein Anliegen, immer wieder Herzensprojekte vorzustellen. Hierzu gehört auf alle Fälle der LIEBLINGSKORB, ein Start-up Unternehmen aus Flein. Mit viel Herzblut, Hingabe und technischem Know-how hat das Ehepaar Sabine und Martin Kretschmar seinen LIEBLINGSKORB entwickelt, der bei vielerlei Anlässen gute Dienste erweist und dabei noch formschön designt ist.

Wie Ihr seht, bietet die Juni/Juliausgabe wieder jede Menge an Informationen aus unterschiedlichsten Bereichen.

Nochmals möchte ich darauf hinweisen, dass aufgrund der Menge der Termine diese ausschließlich - bis auf die Highlights - auf der Internetseite von Zappelino unter folgendem QR-Code zu finden sind. Zudem gibt es Zappelino auch auf Instagram unter: zappelino_elternzeitung.



Viel Spaß beim Lesen!

Eure

Christiane Bach



J
U
N
I

Foto Titelseite: Heilbronn Marketing GmbH/Jürgen Häffner

Impressum:
Zappelino erscheint 6 Mal im Jahr in einer Auflage von 20.000 Exemplaren und wird in der Region Heilbronn, Sinsheim, Öhringen, Mosbach, Schwäbisch Hall, Künzelsau, Crailsheim, Langenburg, Waldenburg etc. verteilt - in Büchereien, Kindergärten, Buch- und Kinderläden, Bäckereien, auf öffentlichen Plätzen etc.
Herausgeberin:
Christiane Bach
Redaktionsadresse:
Zappelino, Hauptstr. 28, 74206 Bad Wimpfen, Tel. 07063/9336988
Abonnement:
Für einen Preis von 12 € im Jahr könnt Ihr Zappelino abonnieren.
Anzeigen:
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr.1/2022

Hinweis:
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für die Richtigkeit von Veranstaltungshinweisen übernimmt Zappelino keine Gewähr.
Veranstaltungstipps:
termin@zappelino.de
Anzeigen:
anzeigen@zappelino.de
Beiträge/Anregungen:
info@zappelino.de
Internetseite:
www.zappelino.de
Druckerei:
Badische Neueste Nachrichten, Badendruck GmbH



**MAHANA
YOGA CENTER**

Yogakurse:

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

**Nächste
Kinderyoga-
lehrausbildung**

30.06.-02.07. und
22.-24.09.2023

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

Bewegung und Entspannung



Auch wenn Bewegung wichtig ist, so sollte man hin und wieder zur Ruhe kommen. Bewegung und Entspannung in Balance wäre der Idealfall.

**Spring dich fit in der
Sprungarena**



Der nächste Kindergeburtstag steht an und Ihr wisst nicht wohin mit der Rasselbande? In der Sprungarena können sich Klein und Groß nach Herzenslust austoben.

**Ausflug in die KLIMA-
ARENA**



Bei jedem Wetter können Familien bei einem Ausflug nach Sinsheim Spaß haben und auf interaktive und spielerische Art etwas über den Klimawandel und Nachhaltigkeit lernen.

**Seminar Praxis der
energetischen Heilung**



... und Urlaub in Kroatien. Sich weiterbilden und dabei in einer schönen Umgebung entspannen und vom Alltagsstress erholen.

Ein Stück Schwabische Alb! 

Alamannenmuseum Ellwangen 



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

editorial/impressum	3
dies & das	6
sonderthema	8
highlights	18
tipps für die ferien	27

Endlich wieder Talmarkt!



LIEBLINGSKORB - eine Erfolgsgeschichte ...



32

... aus der Region. Martin und Sabine Kretschmar haben den LIEBLINGSKORB entwickelt, der so vielseitig, abwechslungsreich und bunt wie dein Leben ist.

Willkommen auf GUT 21



34

Gutes Essen, gute Gespräche, inspirierender Austausch von zukunftsweisenden und innovativen Ideen sowie Konzepten werden in einem wunderbaren Ambiente angeboten.

Kochen und Heizen wie zu Goethes Zeiten



35

Der Heizbackofen für Haus, Leib und Seele, der nicht nur wohlige Wärme verbreitet, sondern in dem man auch backen, kochen und dörren kann.

Das Johanniskraut



36

Reine Sonnenenergie in einer Pflanze. Karin Himmelreich-Rades stellt die beliebte Heilpflanze vor.

- wildes aus der natur
- kochkiste
- buchtipp
- musik & hörspiele
- vorschau

- 36
- 37
- 38
- 39
- 39

ERZIEHUNG ZUR FREIHEIT

Waldorfcampus Heilbronn

UNSERE SCHULE GEHT NEUE WEGE LERNEN MIT KOPF, HERZ UND HAND

WALDORF CAMPUS HEILBRONN

„DIE KUNST IST EWIG, IHRE FORMEN WANDELN SICH.“
RUDOLF STEINER

VEREIN FÜR WALDORFPÄDAGOGIK UNTERLAND E.V.
MAX-VON-LAUE-STRASSE 4 74081 HEILBRONN

QR-Codes and social media icons are also present.

„Mindestens eine Ziege!“
Schüler und Schülerinnen der Waldorfschule Heilbronn
laufen für Kinder in Indien



Um 10.30 Uhr am Morgen stehen alle Kinder bereit, die kleinen wie die großen. Alle haben sich vorbereitet, sind die Strecke mehrmals abgelaufen. Und haben gehört, wie das Leben in Indien ist, wie gut es uns hier geht ... Silvia Golembiewski vom Entwicklungsprojekt Shining Eyes e.V. hat alle Klassen besucht mit Bildern im Gepäck.

Das tägliche Essen besteht aus Reis und etwas Kartoffel, eine dünne Linsensoße dazu. Die Santals, die Ureinwohner Indiens, leben im ländlichen Westbengalen vom Reisanbau, wo die Ernte oftmals nicht ausreicht, die Familie zu ernähren.

Seit 1994 reist die Kinderärztin Dr. med. Monika Golembiewski in diese Adivasi-Dörfer. Eine Kinderklinik wurde eingerichtet, daran angeschlossenen Ernährungsprogramme mit Küchengärten für die Familien.

52 Prozent der Kinder unter drei Jahren sind mangelernährt, 94 Prozent haben eine Anämie. Nun sollen die Familien Enten, Hühner und Ziegen bekommen, damit bei den Kindern auch Eier auf ihrem Speiseplan steht

und die Familien sich ein kleines Einkommen dazuverdienen. Dafür laufen die Schülerinnen und Schüler der Waldorfschule! Eine Ziege kostet 20 Euro, ein Enten- oder Hühnerküken gerade 80 Cent. Mit frisch gedruckten T-Shirts gehen die Kinder an den Start – alle sind ein Team. So drehen sie ihre Runden und wissen, ihr Laufen hilft den Kindern in Indien. „Zehn Runden!“, sagt ein Erstklässler, will erschaffen. „Mindestens eine Ziege!“, nimmt sich eine ältere Schülerin vor. Alle sind frohen Mutes – die Kraft der Kinder bewegt etwas! Hier wie auch in Indien...

Und nach dem Lauf? 13 Runden sind es geworden, 160 Euro darf der Erstklässler stolz an Shining Eyes übergeben. Da kann man nur staunen ... Es war ein toller Lauf!

Ein Beitrag von Silvia Golembiewski.

Infos:
Waldorfschule Heilbronn: www.waldorfcampus-hn.de
Entwicklungsprojekt in Indien: Shining Eyes e.V., www.shiningeyes.de

Zahlreiche Termine findet Ihr auf der Internetseite von Zappellino unter: <https://zappellino.univents.world> sowie unter dem QR-Code:

QR-Code with a 'b' logo.





Was können deine Hände für Dich tun? Erlebnisabend zur Prana-Heilung mit Master Sai Cholleti



Du suchst nach neuen Wegen für deine Gesundheit, weil die alten Wege dich nicht ans Ziel bringen? Mit Prana-Heilung kannst du ein unerschöpfliches Reservoir an Lebenskraft anzapfen und damit die Selbstheilungskräfte deines Körpers in Fahrt bringen, und das atemberaubend schnell!

Fühlst du dich manchmal freudlos, leer und ausgebrannt? Suchst du nach neuen Inspirationen und Wegen zu einem erfüllteren Leben? Dann bist du hier genau richtig!

Du glaubst gar nicht, welche ungeahnten Fähigkeiten in dir stecken. Du kannst an diesem Abend hautnah erleben, dass du mehr bist, als du glaubst! Ich zeige dir, wie du die verborgenen Gesetzmäßigkeiten der Energie nutzen und für dich einsetzen kannst, um über dich selbst hinauszuwachsen.

Bei der Prana-Heilung findest du wirkungsvolle Übungen und Techniken, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst und die dir dabei helfen, deine Lebensfreude neu zu entdecken und dich leicht und innerlich frei zu fühlen.

Und das ist noch längst nicht alles. Auch du kannst mit diesem einfachen Werkzeug für deine Lieben sorgen

und ihnen helfen, schneller wieder gesund zu werden! Du brauchst dafür nur deine Hände und einen offenen Geist, keine Vorkenntnisse, keine besonderen Fähigkeiten!

Es ist ganz einfach, eine Welt neuer Möglichkeiten wartet auf dich!

Master Sai ist ein spiritueller Lehrer, Redner und Autor. Seit 25 Jahren verbreitet er die Prana-Heilung und das Sri Sai Prana Yoga in Deutschland. Er hält Vorträge, Seminare und Retreats und bildet Prana-Heilungs- und Yoga-Lehrer aus. Er trat schon mehrfach im Fernsehen und bei internationalen Kongressen auf.

„Sai zu begegnen ist immer wieder ein Erlebnis, das die Seele der Menschen berührt. Mit seiner liebevollen Achtsamkeit, seiner Hingabe und Demut inspiriert er die Schüler und ist leuchtendes Beispiel für die Anwendung und Umsetzung der Lehre. Sein Humor und die präzise Kenntnis der Techniken sowie deren systematische Vermittlung, wird von den Teilnehmern sehr geschätzt. Lehrer wie Sai sind heute rar – wir sind dankbar, dass wir ihm so früh begegnet sind und vielen Menschen den Weg zur Prana-Heilung vermitteln konnten.“ Brita Dahlberg, Frankfurter Ring e.V. Seminare und Events

Blaulichttag im Schloss Weikersheim Helfer und Retter im Mittelpunkt



Freut euch auf viele Attraktionen, Fahrzeugschau, Vorführungen und Stationen zum Mitmachen!

Am 18. Juni versammeln sich verschiedene Blaublichtorganisationen zum ersten Weikersheimer Blaublichttag. Rund um das Schloss erwarten Groß und Klein am Sonntag eine Vielzahl von verschiedenen Blaublichtfahrzeugen, Einsatzszenarien, Mitmach-Aktionen und Spiel & Spaß für die gesamte Familie. Zwischen 11.00 und 17.00 Uhr warten die Freiwillige Feuerwehr, die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft, das Deutsche Rote Kreuz, die Bundesanstalt Technisches Hilfswerk sowie die Polizei mit einem abwechslungsreichen Programm.

Wie funktioniert eine Herz-Lungen-Wiederbelebung? Wie Sorge ich für den Krisenfall vor? Wie bediene ich einen Feuerlöscher? All das wird von den Blaublichtorganisationen vorgeführt und die Besucherinnen und Besucher können sich daran ausprobieren.

Das ehrenamtliche Engagement in den Blaublichtorganisationen ist sehr wichtig und genau dieses Bewusstsein

wollen die Organisationen an diesem Blaublichttag unterstreichen. An verschiedenen Ständen haben Interessierte die Möglichkeit sich darüber zu informieren, wie sie sich in den Organisationen engagieren können.

Auf die Besucher warten nicht nur verschiedene Fahrzeuge und Gerätschaften sowie Informationsstände der jeweiligen Organisationen, sondern auch ganz spezielle Vorführungen und Vorträge. Feuerlöschtraining sowie Vorführungen zur ersten Hilfe runden das vielseitige Angebot ab. Für die kleinen Gäste gibt es darüber hinaus ein besonderes Programm. Auch für kleine Imbissmöglichkeiten sowie Kaffee und Kuchen ist bestens gesorgt.

10.00 Uhr: Gottesdienst

11.00 Uhr: Einweihung der Drehleiter

13.00 Uhr: Sonderführung „Feuer im Schloss“ (kostenpflichtig, beschränkte Teilnehmeranzahl)

13.30 Uhr: Vortrag der Polizei zur Prävention

15.00 Uhr: Sonderführung „Feuer im Schloss“

17.00 Uhr: Veranstaltungsende



PRANA-ERLEBNISABEND & FRIEDENSMEDITATION

MIT MASTER SAI CHOLLETI

06.06.23, 19.30 UHR

Hotel Rosengarten, 74206 Bad Wimpfen

VVK 10 € (zzgl.VVK Gebühr), Abendkasse 15 €

TICKETS HIER!





Spring dich fit in der Sprungarena in Brackenheim



Diente die große Halle der ehemaligen Schlosserei in Brackenheim Meimsheim sämtlichen Prozessen rund um die Stahlverarbeitung, so werden hier jetzt seit nahezu zwei Jahren sämtliche Muskeln von Klein und Groß gestählt. Und das mit einem großen Spaßfaktor. Die Rede ist von der Sprungarena, die erstmalig am 10. Juni 2021 ihre Türen öffnete. Trotz der Pandemie war die Eröffnung ein voller Erfolg. „Wir haben kurzerhand unsere eigene Teststation aufgebaut, was sehr gut angenommen wurde“, erinnert sich Marlies Burkhardt, die gemeinsam mit ihrem Mann und einem befreundeten Paar den Sprung in die Selbständigkeit wagten.

Als Eltern zweier lebhafter Kinder, vermissten die Eheleute Burkhardt ein ansprechendes Indoor-Bewegungsangebot für Kinder in der Region, weshalb sie ihre Berufe an den Nagel hängten und sich kurzerhand selbst darum kümmerten. „Ich war anfänglich überhaupt nicht begeistert von der Idee, habe es allerdings bisher keinen Tag bereut, auch wenn die Umsetzung herausfordernd war. Zumal wir über geraume Zeit keine passende Halle fanden“, lacht Marlies Burkhardt, die mittlerweile mit Leib und Seele die Sprungarena betreibt und glücklich über die durchweg positive Resonanz spricht. „Während der Osterferien war

hier wirklich Highlife“, freut sich die zweifache Mutter, die vor allem bei der Speiseauswahl und der Gestaltung des Bistros maßgeblich mitgewirkt hat. So wird man beim Betreten der top renovierten Halle weder von altem Fettgeruch noch von einer geschmacklosen Plastikbestuhlung im Bistro empfangen. Denn Pommes, Cola und Fanta wird man auf der Speisekarte vergeblich suchen. Dafür gibt's fritz-kola sowie fritz-limo und frische Salate, Hot Dogs, Flammkuchen und Pizza - und wertige Möbel in Holz- und hochwertiger Kunststoffoptik. „Wir legen Wert auf Regionalität, daher beziehen wir unsere Brötchen für unsere Hot Dogs vom hiesigen Bäcker und die Würste vom Metzger vor Ort.“

Nicht nur der Bistro Bereich kann sich optisch sehen lassen. Die gesamte Halle ist aufwendig und vor allem sehr geschmackvoll, und farblich auf den rot-gelben Spartanerhelm des Logos abgestimmt, renoviert. In Anlehnung an die Farben des Logos gestalteten Graffiti-Künstler auf 200 qm Fläche überlebensgroße Spartaner, die im comic-artigen Stil nun die Wände der Sprungarena zieren und beim Auspowern in der Halle begleiten. Doch bevor man sich im Bistro eine Leckerei schmecken lässt, heißt es erst einmal: Schuhe aus, Sprungso-

cken an und los geht's. Gelingt es dir, beim Wipe-Out den rotierenden Armen auszuweichen? Duckst du dich oder schaffst du es, darüber hinwegzuspringen - schließlich bieten die Trampolinflächen ausreichend Unterstützung. Bereits warm gesprungen, kann man beim daneben liegenden Valo-Jump nicht nur seine Sprungkraft, sondern auch seine Geschicklichkeit mit digitaler Herausforderung unter Beweis stellen. Arbeite dich stetig vor und springe virtuell durch fremde Welten, die dich begeistern werden.

Klettern, hangeln, balancieren ist beim Ninja Parcours gefragt. Um ans Ziel zu gelangen, musst du ganz schön fit sein und über Ausdauer verfügen. Am Ziel angelangt, wirst du mit einem Sprung in den Airbag belohnt, der eine weiche Landung garantiert. Das Zentrum der Sprungarena bildet der Maincourt. Hier kannst du auf einer Fläche von ca. 200 Quadratmetern nach Herzenslust springen, Hindernisse überwinden und die schrägen Trampoline an der Wand in deine Experimente mit der Schwerkraft einbinden. Die gegenüber liegenden Hochleistungs-Trampoline, die aus dem Profisport stammen, sind speziell gefedert, sodass hier besonders Sprünge möglich sind. Zwei junge Mädels zeigen, wie's geht.

Ob als Schulklasse, mit der Familie, der Firma oder zum Kindergeburtstag: die Sprungarena bietet mit einer Fläche von über 1600 Quadratmetern ein breites Feld an Bewegung- und Fitnessmöglichkeiten für Anfänger und Fortgeschrittene. Zudem finden, neben den täglichen Sprungzeiten, sogenannte ‚Specials‘ statt. „Großer Renner sind beispielsweise unsere Großelternnachmittage mittwochs sowie auch unsere Pyjama Partys oder ‚School's-Out‘-Angebot für Schüler sowie Kindergeburtstage, die alle sehr gut angenommen werden“, so Marlies Burkhardt.



Infos: Sprungarena GmbH
Daimlerstraße 12, Brackenheim
www.sprungarena.de



Shinrin Yoku – Der Wald als Immunbooster



Der Wald galt schon immer als ein Ort der Ruhe. Wer einmal das Phänomen Wald für sich entdeckt hat, kommt immer wieder begeistert dorthin zurück. Die einmalige Atmosphäre, sei es bei einem Waldspaziergang oder einem lockeren Waldlauf, ist für jeden wahrnehmbar.

„Waldbaden“ nutzt die positiven Eigenschaften des Waldes, um körperliches Wohlbefinden zu schaffen. Hier taucht der Mensch mit all seinen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein und schafft in kurzer Zeit spür- und messbare Veränderungen.

Shinrin Yoku (Waldbaden), was so viel wie „die Waldatmosphäre einatmen“ bedeutet, hat seinen Ursprung in Japan. Dort wird es bereits seit Jahren medizinisch präventiv, als auch rehabilitativ eingesetzt. In diversen Studien wurde die positive Auswirkung hinsichtlich Blutdrucksenkung, Herzfrequenzsenkung, Stärkung des Immunsystems sowie die Linderung von Burnout/Depression nachgewiesen. Shinrin Yoku ist somit eine hervorragende Entspannungsmethode, um Stresssituationen aktiv entgegenzuwirken und um die eigenen Kraftreserven wieder aufzufüllen.

„Jeden, der diese einzigartige Entspannungswanderung einmal erleben möch-

te, laden wir zu einer 90-minütigen Einheit, am 03. Juli, zu uns nach Heilbronn ein. Beginn ist um 17.30 Uhr und der Unkostenbeitrag liegt bei 15,00 € pro Teilnehmer“, sagt Geschäftsführer Philip Herbst.



Zur Anmeldung sendet ihr einfach eine E-Mail mit euren Kontaktdaten und dem Betreff „Waldbaden“ an kontakt@lifecenter.de
Fragen rund um das Thema:
Tel. 07131/ 59 44 800.
www.lifecenter.de

lifecenter®

family-events

Abenteuer, Bewegung, Erlebnis und Spaß

Kindergeburtstage und Outdoor-Events für die ganze Familie



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



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

Lifecenter GmbH & Co. KG
Olgastr. 57 · 74072 Heilbronn · Tel.: 07131 594480-0 · kontakt@lifecenter.de

apotheke im staufenberg-zentrum

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

Durchgehend geöffnet

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

Endlich Sommer!

Ihr wollt Euch im neuen Sonderthema beteiligen?
info@zappelino.de - Tel. 07063/9336988



Die Seele baumeln lassen mit Hangab

In dem gemütlichen Studio YOGA-RIWA von Rita Walch in Eppingen gibt es neben dem Kursangebot für Yoga, Meditation und Beckenbodentraining auch viele Angebote für individuell maßgeschneiderte Trainings wie Yoga- oder Atemtherapie sowie Entspannungstechniken wie Hangab.

Yoga für Körper, Geist und Seele

Vor über 20 Jahren hat Rita Walch mit großer Begeisterung angefangen Yoga zu praktizieren. Was damals als Ausgleich zu ihrem stressigen Job als Geschäftsführungsassistentin dienen sollte, ist inzwischen zur Passion und zum Beruf geworden. „Die intensive Erfahrungen mit Yoga und eine regelmäßige Praxis haben mein Leben nachhaltig positiv verändert. Denn Yoga ist mehr als nur eine Form der Bewegung – es hat Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele als Einheit. Das hat mich tief berührt und diese Erfahrung möchte ich an meine KursteilnehmerInnen weitergeben“, erklärt die engagierte Yogalehrerin.

Nach der 2-jährigen Ausbildung zur Yogalehrerin hat sie sich kontinuierlich weitergebildet, um auf dem Laufenden zu bleiben und das Angebot über Yoga hinaus zu erweitern. Von Atemtherapie über Meditation, Yoga-therapie und Ernährung hat sie auch eine Ausbildung zur Heilpraktikerin mit der Prüfung beim Gesundheitsamt abgeschlossen.

„Man lernt nie aus und mit jeder Aus- und Weiterbildung wuchs meine Neugier für weitere Themen“, berichtet Rita Walch.



Entspannung im Fokus

Das Thema Entspannung liegt ihr ganz besonders am Herzen. „In dieser schnelllebigen Zeit fühlen sich die



meisten Menschen oft gestresst und sehnen sich nach Ruhe und Entschleunigung. Deswegen biete ich eine ganz besondere Möglichkeit zur Entspannung an, die eine wunderbare Auszeit vom Alltag bietet: Hangab – ein Gefühl wie Schweben und Fliegen“, erläutert die leidenschaftliche Entspannungsspezialistin.

Hangab – entspannen und loslassen

Hangab bietet eine ganz besondere Reise zu sich selbst und stellt die Welt auf den Kopf, um loszulassen, was bereit ist zu gehen. Ganz langsam und stufenweise geht es in die Umkehrhaltung. Auf jeder Stufe kann man seinen Körper durch Massage und Berührungen neu entdecken – Entspannung für den Rücken und die Wirbelsäule sowie Tiefenentspannung für Körper, Geist und Seele. Hangab ist eine einzigartige Körper-

arbeit, deren Kern das Loslassen ist. Das langsame Hochziehen in die Umkehrhaltung macht diese Position zu einem spannenden und gleichzeitig entspannenden Erlebnis. Mit gepolsterten Fuß-Manschetten werden zu Beginn nur die Beine angehoben. Der Kreislauf hat genug Zeit sich anzupassen und es entsteht kein unangenehmer Druck im Kopf, sodass der Körper entspannen kann. In der nächsten Etappe wird das Becken achtsam angehoben, der untere Rücken wird entlastet und durch die Schwerkraft gestreckt. Durch sanftes Schwingen, Energiearbeit, Akupressur, Massage, Dehnungen und Drehungen in verschiedenen Körperhaltungen wird das Loslassen auf besonders wohltuende Weise ermöglicht.

Hangab unterstützt den Körper, den Geist und die Seele dabei, in die Tiefenentspannung zu kommen. Dieser Zustand wird auch Stillpoint genannt, wobei der Körper und das Energiesystem neu geladen werden. Des Weiteren können die Gelenke und Organe entlastet werden. Die Selbstheilungskräfte können aktiviert und Beckenschiefstände können ausgeglichen werden. Auch die Bandscheiben bekommen wieder Raum, um sich regenerieren zu können. Die Seele baumeln lassen, während der Körper regeneriert. Ein einzigartiges Gefühl!

Infos: YOGA-RIWA, Rita Walch, Küfergasse 1, 75031 Eppingen
Tel. 0173 9835138
www.yoga-riwa.de



YOGA-RIWA

Studio für
Yoga
Entspannung
Meditation
Atemtherapie
Yogatherapie
Beckenbodentraining

YOGA-RIWA
Rita Walch
Küfergasse 1
75031 Eppingen
Tel.: 0173 9835138
rita.walch@gmx.de
www.yoga-riwa.de



Lachen macht glücklich und entspannend – Locker lachen mit Lachyoga :-)



Das durfte auch Yasmin Eisenblätter aus Neckarsulm, Lachyoga Leiterin und Lachyoga Business Trainerin erfahren. 2016 ließ sie sich auf die Ausbildung zur Lachyoga Leiterin ein, noch nicht genau ahnend, was auf sie zukommt. Bereits während der Ausbildung bemerkte sie, dass Lachyoga ein ausgesprochen tolles und leicht erlernbares, spielerisches Training ist, das unbedingt weiter verbreitet werden muss, beeindruckt von dem nachhaltigen Wohlgefühl nach der

Ausbildung und diversen Trainings bei Kollegen.

Was ist Lachyoga?

„Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen“ (Zitat Dr. Madan Kataria, Lachyoga Begründer). Das ist das Motto des praktischen Arztes Dr. Madan Kataria, dem Erfinder und Entwickler des Lachyoga Trainings. Unterstützt wird er von seiner Frau Madhuri Kataria (Yogalehrerin). Bei diesem Training gibt es kein Richtig oder Falsch,

jeder macht mit, wie er kann. Und wie beim Yoga, stehen die Atmung sowie Dehnübungen im Vordergrund. „Für mich als regelmäßig praktizierende Lachyoga-Trainerin ist es kein künstlich erzeugtes Lachen, wie es oftmals heißt, sondern ein willentlich erzeugtes, regelmäßig trainiertes Lachen, das viele gesundheitliche Vorteile hervorruft. Wie andere Trainings eben auch. Wer regelmäßig trainiert, hat auch viel davon“, so die Lachyogatrainerin.

Die Vorteile des Lachyoga-Trainings

Das Tolle an diesem Training ist, es ist alltagstauglich. Es kann ganz einfach in den Alltag integriert werden. Da es sofort stimmungsaufhellend ist, fällt es leicht, gelernte Übungen auf den Alltag zu übertragen. Es fördert die Achtsamkeit und wirkt alltäglichem Stress entgegen. Es unterstützt die Gelassenheit und Ausgeglichenheit, so dass man weniger in seinem alltäglichen Hamsterrad sitzt. Lachyoga stärkt im Allgemeinen den täglichen Umgang mit Herausforderungen und lässt uns lösungsorientierter und kreativer handeln.

Wo kann ich Lachyoga trainieren?

Es gibt mittlerweile diverse Lachclubs und Lachtreffs überall verteilt, sowie auch Online-Trainingsmöglichkeiten, bei denen man gemeinsam das Lachen trainieren oder wieder neu entdecken kann. Die Lachtreffs sind wert- und barrierefrei. Jeder ist herzlich willkommen!

Infos: Yasmin Eisenblätter, Ganzhornstraße, Neckarsulm, Tel. 0171 2751211, www.yasmin-bewegt.de

Yasmin Eisenblätter
Trainerin für Gesundheitskurse, Lachyoga und Waldatmen



Ganzhornstraße 48
74172 Neckarsulm
Mobil 0171 2751211
info@yasmin-bewegt.de
www.yasmin-bewegt.de



Kürnbacher Märchenwald

Öffnungszeiten:

Sa, So und Feiertage
11.00 - 18.00 Uhr
Mo, Di, Mi und Fr
12.00 - 18.00 Uhr

Do ist Ruhetag

Für Schulklassen und Events sind nach Absprache andere Öffnungszeiten möglich.

Kürnbacher Märchenwald

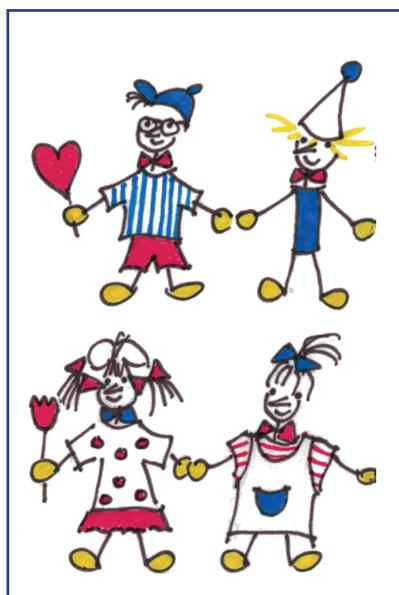
Zoe Gwiasda
Klosterstr. 101
75075 Kürnbach
Tel. 0151/5029229
www.maerchenwald-kuernbach.de



VHS macht schlau!

Kinder- und Jugendkurse,
Elternbildung,
Erziehungs- und
Entwicklungsfragen

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





Atmung verändert Leben

Atemübungen und ein gezieltes Lifestyle Coaching bringen messbare Veränderungen

Kennt ihr das auch? Ihr kommt erholt von eurem Yoga Kurs zurück und fühlt euch wunderbar entspannt und klar im Geist, jedoch spätestens am nächsten Morgen ist der alte gestresste Zustand zurück? Du willst nun endlich langfristige Veränderungen, welche auch im Alltag noch wirken? Wenn du wirklich bereit für eine Veränderung bist, hat Daniel Laub eine interessante Methode für dich, welches traditionelles Yoga mit der Buteyko-Atemmethode verbindet. Dr. Konstantin Buteyko lebte von 1923 – 2003 und widmete sein Leben der gesunden Atemweise des Menschen. Dabei fand er heraus, dass es für eine gute Sauerstoff Aufnahme wichtig ist, reduzierter zu atmen. Dies hat mit dem CO₂-Gehalt im Körper zu tun, welcher für die Abgabe des Sauerstoffes verantwortlich ist. Wenn unser Atemmuster nun beschleunigt ist, atmen wir zu viel CO₂ aus. Daher entwickelte er eine Methode, um unser Atemmuster gezielt umzugewöhnen und zu reduzieren. Dies ist auch ein Ziel im traditionellen Yoga. Da durch die sanftere Atmung auch die Gedanken beruhigt werden können und unser Körper leichter in einen meditativen Zustand kommt. Das Geniale an seiner Methode ist eine einfache Messung des CP (Control Pause), um die Atemgesundheit festzustellen.

Das Wissen über eine gesunde Atemweise ist noch nicht Allgemeingut geworden. Viele Menschen atmen hektisch durch den Mund, ohne zu wissen, was sie sich damit antun. Bereits viele Kinder haben sich dies angewöhnt, da die Er-



wachsenen es ja auch so tun. Jedoch ist unsere Nase zur Atmung gedacht und nicht der Mund. Das Immunsystem beginnt bereits an den Naseneingängen zu wirken, da dort erste Staub- und Schmutzpartikel ausgefiltert werden. Weiter innen kommt die Nasenschleimhaut und die Nasennebenhöhlen, welche noch feinere Partikel anhaften lässt und direkt in den Magen entsorgt oder ausgesaugen werden. Das der Einatmung noch körpereigenes NO beigefügt wird, geschieht auch in den Nasennebenhöhlen und begünstigt die Sauerstoffaufnahme im Körper. Dieses komplexe Filtersystem kann aber nur wirksam werden, wenn wir durch die Nase atmen. Wussten Sie um diese Zusammenhänge? Durch Stress und Zeitdruck haben sich viele Menschen eine schnelle Atmung angewöhnt. Auch die Informationsflut der neuen Medien und Nachrichten stimulieren uns fast ständig, leider eher negativ. Dazu kommt der Bewegungsmangel der modernen Ge-

sellschaft, welcher unseren Körper zu wenig aktiv sein lässt. Dadurch sind viele Menschen sprichwörtlich „außer sich“ und haben den Kontakt mit sich selbst verloren. Sie fühlen sich fremdbestimmt und äußerlich getrieben.

Das Gute an der Möglichkeit, den Atem bewusst zu lenken ist, dass wir unsere Atemgewohnheit verändern können. Unser Atemzentrum im Gehirn ist lernfähig und lässt sich umprogrammieren zu einer gesünderen Atemweise. Dazu braucht es jedoch sinnvolle Schritte und das Wissen um die Schwierigkeiten auf dem Weg dorthin. Dabei kann ein Atem-Coach helfen, welcher in der Buteyko-Methode ausgebildet wurde. Hierbei wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, wobei auch die Menge an Bewegung beachtet wird, sowie die Schlaf- und Essgewohnheiten angeschaut werden. Das regelmäßige Messen des CP-Wertes gibt aussagekräftige Hinweise über Fort-

schritte. Damit wird das Coaching zu einem effektiven Hilfsmittel zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. Jeder, der atmet, kann teilnehmen, jedoch ist eine Bereitschaft zur Mitarbeit gefordert. Täglich mind. 20 Minuten Atemübungen zu machen und Gewohnheiten im Lebensstil anzupassen, sind Voraussetzungen dazu. Jedoch ist die Methode kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung und kann nur zusätzlich unterstützend wirken.

Wem kann diese Methode helfen?

Atemprobleme, Schlafprobleme, Antriebslosigkeit, Konzentrationsprobleme, Abschalten fällt schwer, Bewegungsmuffel, inneren Schweinehund überwinden in kleinen Schritten, alte Gewohnheiten verändern, Selbstzweifel. Wer Selbstwirksam aktiv werden möchte, um für die eigene Gesundheit etwas zu tun, ist hierbei richtig.



Infos: Yoga+, Daniel Laub YogalehrerBDY und Buteyko-Ausbilder
Hubertusmühle 1, 74582 Gerabronn
Info: www.yogaschule-laub.de
Mobil: 0177/3328239

Yoga+ Atem-Coaching nach der Buteyko-Methode



In sinnvollen Schritten zurück zu deiner natürlichen Atmung. Dadurch gewinnst Du mehr Vitalität und Lebensfreude, auch im Alltag.

Yoga+ Daniel Laub YogalehrerBDY/EYU
Buteyko-Ausbilder
Info: www.yogaschule-laub.de
Mobil: 0177/3328239
E-Mail: daniellaub@web.de

Das größte und wichtigste Projekt deines Lebens, bist DU selbst!

Ernährungsberatung

mit Herz & Leidenschaft

Personal Training

Individuell, Effektiv, Nachhaltig

Gruppen Coaching

ein starkes Team für eine starke Gesundheit

Mindset & Mentoring

geht nicht gibts nicht!

Jessica Stark

+49 173 305 8439 | info@gesundundtrainiert.de

www.gesundundtrainiert.de



gesund & trainiert



Gesund und trainiert mit Jessica Stark

„Das größte und wichtigste Projekt deines Lebens, bist DU selbst“

Individuelle Beratung in Sachen Bewegung und Ernährung sowie Fitness und Wohlbefinden steht bei Jessica Stark aus Bad Friedrichshall an erster Stelle. Unter dem Motto „gesund und trainiert“ nimmt sich die 36-Jährige ausreichend Zeit für jeden. „Ich bin davon überzeugt, dass das Wichtigste im Leben wir selbst sind, daher sollten eine bewusste Ernährung, genügend Bewegung und natürlich Entspannung und Mindset an erster Stelle stehen. Und da jeder Mensch einzigartig ist, gibt es für mich keine allgemeingültige Formel, die für alle anzuwenden ist. Ich gehe auf jeden Einzelnen ein, um die jeweiligen Bedürfnisse zu erfassen und ein Konzept zusammenzustellen“, so die Personaltrainerin, die in Köln an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement studierte, um aus ihrem langjährigen Hobby einen Beruf zu machen.

Auch wenn das Herz der Sauerländerin schon immer für den Sport schlug, absolvierte sie nach der Realschule eine Ausbildung zur chemisch-technischen Assistentin mit Fachabitur.

„Mir war schnell klar, dass das nicht meine Zukunft ist, ich habe aber die Ausbildung trotzdem - auch aufgrund des damit erworbenen Fachabiturs - durchgezogen. Und danach ging's erst einmal als Sport-Animateurin ins Ausland“, lacht die Fitnesstrainerin, die im ersten halben Jahr in einem Familienhotel auf Gran Canaria im Fitnessbereich tätig war und dann nach Mallorca wechselte. „Das hat mir so viel Spaß gemacht, dass ich entschied, mich an der BSA in Köln für den Bachelor in Fitnesstraining einzuschreiben. Grundvoraussetzung war u.a., dass man 20 Stunden die Woche in einem Fitnessstudio arbeitet - wobei es bei mir an die 40 Stunden waren. Und da es sich um eine Privatschule handelte, war am Wochenende jobben angesagt, um mir die Schule leisten zu können“, lacht Jessica Stark, die direkt nach dem Studium ein Fitnessstudio leitete, bis sie schließlich wieder das Fernweh packte.

Dieses Mal zog es die junge Frau in einen Aldiana Club nach Andalusien, wo sie für neun Monate eine führende Position im Fitnessbereich innehatte. „Da ich nach den neun Monaten körperlich ausgepowert, jedoch geistig unterfordert war, zog es mich zurück nach



Deutschland, um in Düsseldorf als Fitnesskoordinatorin in fünf Clubs für insgesamt 80-100 Mitarbeitenden verantwortlich zu sein. Neben dem Unterrichten war ich für die Buchhaltung, die Koordination und alles, was dazu gehört, zuständig“, so die vielseitige junge Frau, die bereits in jungen Jahren sowohl von einer Selbstständigkeit träumte als auch davon, ein eigenes Bootcamp zu gründen. „Das war schon immer mein Wunsch: In kleinen Gruppen Menschen in der Natur in einem Bootcamp zu motivieren und zu trainieren!“

Nach der Geburt des ersten Kindes erfolgte der Umzug nach Bad Friedrichshall ins eigene Haus, in dem sich Jessica Starks separater Gesundheitsbereich befindet.

„Hier biete ich individuelle Personaltrainings sowie Fitnesstraining in kleinen Gruppen an, was mir besonders wichtig ist, um eben gezielt auf jeden Einzelnen eingehen zu können. Zudem liegen mir Kinder sehr am Herzen, weshalb ich in den letzten Jahren eine Kinderyogalehrerausbildung abgeschlossen habe. Beim Kinderyoga lernen unsere Kinder ihrer Phantasie freien Lauf zu lassen und können so den Alltagsstress abbauen. Es macht den Kopf frei, sorgt somit für körperliche und geistige Ausgeglichenheit und bringt die Kinder wieder in einen Zustand des Kind-sein-könnens“, so die zweifache Mutter, deren Anliegen es zudem ist, eine gesunde und bewusste Ernährung in den Alltag zu integrieren.



Was während des Studiums ein Schwerpunktthema war, vertiefte die wissbegierige junge Frau nach dem Studium durch zahlreiche Fortbildungen. „Meine Ernährungsform hat keinen Namen und keine Verbote. Ich setze meinen Schwerpunkt auf eine vollwertige, nährstoffreiche, pflanzliche und proteinreiche Ernährung, gehe aber auch hier gezielt und individuell auf meine Kunden und der Umsetzung im Alltag ein. Die Mahlzeiten einfach mal wieder mit dem Herzen zu entscheiden. Selbstverständlich sollte sowohl der Zucker- als auch der Fast-Food-Konsum eingeschränkt werden. Hier biete ich sowohl Einzeltermine als auch verschiedene Pakete an, mit dem Ziel, beratend und motivierend zur Seite zu stehen und gemeinsam einen individuellen Ernährungsplan zu entwickeln. Wichtig hierbei ist in meinen Augen auch, dass die Menschen wieder lernen auf ihr Bauchgefühl zu hören und zu schauen, was ihnen guttut. Ich gebe viele Tipps und Tricks an die Hand sowie zahlreiche Rezeptideen, selbstverständlich individuell und abgestimmt“, sagt die Ernährungsberaterin, die Familien rät, eine gesunde und bewusste Ernährung von Anfang an vorzuleben. „Ich bin der felsenfesten Überzeugung, dass wir uns bis ins hohe Alter fit halten können, wenn wir die Bewegung, eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung und ausreichend Entspannung regelmäßig in unseren Alltag integrieren.

Infos: Jessica Stark, Bertolt-Brecht-Weg 8, Bad Friedrichshall
Mobil: 0173 / 305 84 39
<https://gesundundtrainiert.de>



POOL Party

Spiel, Spaß, Animation und jede Menge Wasser-Action

**SPARKASSEN SCHOOLS-OUT POOL-PARTY
FREIBAD GESUNDBRUNNEN**
Sonntag, 23.07.2023 - 13:00 bis 18:00 Uhr

POOLPARTY KIRCHHAUSEN
Sonntag, 06.08.2023 - 13:00 bis 18:00 Uhr

POOLPARTY NECKARHALDE
Samstag, 19.08.2023 - 13:00 bis 18:00 Uhr

Früh übt sich... wer eine Wasserratte werden möchte



Mit Anlauf ins Wasser springen oder entspannt im Wasser treiben – ein Tag im Hallen- oder Freibad fühlt sich einfach gut an! Doch immer weniger Kinder können sicher schwimmen. Früher konnten fast alle Viertklässler schwimmen, heute nicht einmal mehr die Hälfte. In der heutigen Zeit bewegen sich Kinder durch Fernsehen, Konsolenspiele oder Smartphones immer weniger und ein Besuch im Hallenbad ist oft mehr Planschen als Schwimmen. Fast jedes Kind ist eine geborene Wasserratte und hat Freude am Schwimmen und Toben im Wasser. Um später richtig schwimmen zu können, kann man schon ganz klein anfangen. Bereits einfaches Planschen und Tauchen fördert den Muskelaufbau bei Kindern. Durch die Bewegung im Wasser wird die Ausdauer gesteigert, die Koordination gefördert und die Abwehrkräfte gestärkt. Ein Besuch im Schwimmbad ist ein Erlebnis für alle Sinne. Damit Kinder sich sicher im Wasser bewegen, ist es wichtig, sie frühzeitig spielerisch im flachen Wasser ans Schwimmen heranzuführen. Am besten eignen sich hierfür Spiele im Baby- oder Kinderbecken, denn durch das Toben im Wasser werden gleichzeitig erste Schwimmbewegungen ge-

lernt. Auch ängstlichen Kindern hilft das Spielen im Wasser, um sich an das neue Element zu gewöhnen. Bereits ab einem Alter von fünf Jahren können Kinder an ihrem ersten Schwimmkurs teilnehmen. Auch die sozialen Kompetenzen werden beim Schwimmunterricht gefördert. Das Lernen in der Gruppe macht mehr Spaß als allein, und neue Freunde sind schnell gefunden. Doch auch wenn euer Kind sich eigenständig über Wasser halten kann, muss es immer beaufsichtigt werden. Das Seepferdchen Abzeichen ist ein guter Anfang, hat jedoch keine sichere Aussagekraft über die Schwimmfähigkeit eines Kindes.



Mach eine Ausbildung, die dir sicher nicht auf den Keks geht!

Verfahrenstechnolog*in Mühlen- und Getreidewirtschaft

Du verdienst mehr als der Durchschnitt!
1. Jahr: 1.000 € // 2. Jahr: 1.150 € // 3. Jahr: 1.300 €

Wir bieten dir eine Ausbildung mit Zukunft, am größten Mühlenstandort Deutschlands! karriere@friessinger-muehle.de

Karriere mit Lehre!



Bewegung ist Entspannung Das rät eine Osteopathin



Man nennt ihn Bewegungsapparat - nicht Sitzapparat. Unser Körper ist nicht nur geschaffen für Bewegung, er braucht sie zum Überleben genauso wie Luft, Wasser und Nahrung.

Bewegungslosigkeit hat Folgen: Bettruhe führt zur Abnahme des Herzschlagvolumens und des Herzminutenvolumens. Es kommt zu Schwäche und Schwindelgefühlen bis hin zu Bewusstlosigkeit. Ohne Muskelpumpe beim Gehen staut sich der venöse Blutfluss, die Grundlage für Thrombosen ist gelegt. Die Atmung bei anhaltender Bettruhe wird langsamer, flacher und oberflächlicher, es kommt zu einer Reduktion des Gasaustausches. Bei andauernder Immobilität fehlt der Stimulus für eine normale Ausscheidung. Die Folgen sind unvollständige Entleerung des Darmes und Verstopfung.

Durch fehlende Bewegung kommt es zur Verminderung des Knorpelgewebes, Muskeln, Bänder und Sehnen verfestigen sich. Zusätzlich kommt es zur Reduktion des Muskelquerschnittes – nach vier Wochen liegt der Wert bei bis zu 60 %.

Neben den körperlichen Aspekten gibt es natürlich auch emotionale und kognitive Folgen: Angst und Passivität, Wut über die eigene Hilflosigkeit und Verlust des Selbstwertgefühls. Entspannt ist das nicht. Natürlich sind wir nicht alle zur Bettruhe verdammt, aber oftmals kommt unser Alltag in punkto Bewegungslosigkeit diesem Zustand immer näher und hat prinzipiell auf lange Sicht ganz ähnliche Auswirkungen. Das Meinungsforschungsinstitut Forsa hat im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) mehr als 1000

Deutsche zu ihren Bewegungsgewohnheiten befragt. Ergebnis: „Bewegung wird für zunehmend mehr Menschen zum Fremdwort“, sagt der TK-Vorstandsvorsitzende Jens Baas. Gleichzeitig wird die Bevölkerung immer ungesünder: Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Diabetes, Depressionen, Demenz - einiges davon ließe sich durch gerade mal 2,5 Stunden Bewegung pro Woche (!), wenn nicht ganz vermeiden, so doch zumindest weit hinauszögern. Weniger als eine halbe Stunde am Tag.

Und wie fängt man an? Der Schlüssel zum Erfolg ist das Tun. Wartet nicht auf Motivation, sondern beginnt heute und mit kleinen Portionen: Steigt eine Haltestelle früher aus dem Bus oder parkt 5 Minuten entfernt von eurer Arbeitsstelle und geht den Rest des Weges zu Fuß. Jeder Schritt, den ihr tun, ist ein Schritt zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit, und damit ein Schritt in Richtung Entspannung. Sucht euch Aktivitäten aus, die euch Spaß machen: Joggen muss man nicht mögen, Rad fahren ist genauso gut, spazieren gehen, schwimmen oder tanzen. Wenn ihr Termine mit euch selbst nicht gut einhalten könnt, dann hilft es eventuell sich mit einem Freund oder Familienmitglied zu verabreden. Vergleicht euch nicht mit anderen und seid stolz auf jede Woche, in der ihr eurem Körper seine eigentliche Aufgabe gönnt. Ein bewegter Körper ist ein entspannter Körper - und das tut auch der Seele gut.

Ein Beitrag von Monika Pöhlmann, Lohtorstr. 24, Heilbronn, www.osteo-natura.de

Ausbildung zum Energiewandler!

- Achtsamkeit & Resilienz
- Energieschwingung erkennen, transformieren und lenken
- Die Kraft der Gedanken nutzen
- Freie Lebensgestaltung

Gabriele Friemelt raum gefüllt leben

Ausbildung Energiewandler*in – Selbstermächtigung

- 1. Teil** Wahrnehmung von Schwingungen, Einführung in meditative Methoden und Kommunikation mit Körper- und geistigen Wesen
Termin 29.06. bis 02.07.2023
- 2. Teil** Erlernen der Methode der Energiewandlung
Termin 24.08. bis 27.08.2023

Informationen: www.fengshuitreff.de oder QR-Code scannen



Gabriele Friemelt – Feng Shui-Clearing, Bewusstsein & Waldbaden
Haller Straße 15 · 74189 Weinsberg · Tel.: 0172 63 82 788
case@fengshuitreff.de · www.fengshuitreff.de

Zahlreiche Termine findet Ihr auf der Internetseite von Zappellino unter:
<https://zappellino.univents.world> oder:

Der kleine Major Tom - Aufbruch ins Ungewisse
Do, 1. Juni
experimenta - Das Science Center, Heilbronn

Sopranblockflöte: Aufbaukurs II für Kinder
Do, 1. Juni
VHS Wüstenrot, Wüstenrot

Osteo-Natura

Praxis für Osteopathie, Naturheilkunde & Physiotherapie

- Kopfschmerzen und Migräne
- Kiefergelenksbeschwerden
- Verdauungsproblemen
- Rückenschmerzen
- psychosomatische Leiden

z.B. Herzrasen, Atembeklemmungen, Schlafschwierigkeiten oder Dauermüdigkeit

HP Monika Pöhlmann 0177-2462030
Lohtorstr. 24 www.osteo-natura.de
74072 Heilbronn info@osteo-natura.de



Ausbildung zum Energiewandler - Selbstbestimmung - Du bist Energiewandler - erinnere dich!



Ist dir bewusst, dass alles Energie ist? All unsere Gedanken, Gefühle, Worte und Handlungen erzeugen Energie, die wir aussenden und die unmittelbar wirken. Wir stehen dadurch im ständigen Kontakt mit unserer Umwelt und beeinflussen, welche Qualität der Energie wir in unser Leben einladen. Um so wichtiger, mit seinen Worten, Gedanken und Handlungen achtsam umzugehen und Energien zu lenken.

Die Feng Shui Beraterin, Waldbademeisterin und Energiewandlerin Gabriele Friemelt aus Weinsberg ist davon überzeugt, dass in jedem Menschen ein Energiewandler steckt, den es gilt zu erwecken, um die inneren Kräfte zu erkennen und zu aktivieren. Genau darum geht es in ihrer Ausbildung zum Energiewandler, die sie ab 29. Juni in ihrem traumhaften Energiegarten Seelen-Herz-Klang anbietet. Diese am Waldrand von Weinsberg gelegene grüne Oase trägt eindeutig die Handschrift einer erfahrenen und sensitiven Feng Shui Beraterin. So laden lauschige Bänke unter Obstbäumen dazu ein, zur Ruhe zu kommen, der auf die Zahlenfolge 3-6-9 gestaltete Steinkreis

schenkt Energie und unterstützt dich dabei, in deinem tiefen Inneren anzukommen, ein Dodekaeder lässt uns in eine tiefe Stille und Geborgenheit eintauchen und verbindet uns mit unserer göttlichen Kraft - und die einzigartige Tier- und Pflanzenwelt am Waldrand tut ihr Übriges.

Gabriele, aus welchem Grund hast du 2015 die Ausbildung zum Energiewandler entwickelt und was beinhaltet sie?

Ich habe wahrgenommen, dass viele Menschen energetisiert von Seminaren zurückkommen und bereits nach kurzer Zeit in ein Loch gefallen sind, da sie die Energie nicht halten konnten. Das war Anlass, eine Ausbildung zu entwickeln, die Menschen befähigt, in die Selbstbestimmung zu kommen und die eigene Energie zu halten. Hier gebe ich den Teilnehmenden einen Werkzeugkoffer mit unterschiedlichen Methoden mit: von Atemübungen für mehr Lebensenergie über das Reinigen der Aura und der Chakren. Wir führen Wahrnehmungübungen durch und achten bewusst auf unsere Gedanken- und Worthygiene. Denn jeder Gedanke,

den ich aussende, wirkt wie eine Energiewolke, vergleichbar mit einer Sprechblase in den Comics, die wir früher gelesen haben. So wie wir ständig senden, so empfangen wir von außen Energien, die nicht immer nährend sind. Daher sollten wir darauf achten, dass unser Energiesystem sauber, klar und rein ist. Hier arbeite ich gerne mit dem Heiligen Raum in uns und auch mit dem inneren Garten, der als wahre Schatzkiste für Stabilität sorgt und auf all unsere Fragen Antworten kennt.

In Einheit mit sich selbst sein, ist für uns Menschen enorm wichtig, hier schöpfen wir Kraft und Stabilität und können dadurch unsere Energie halten. Das ist leider in unserer heutigen Zeit häufig verloren gegangen.

Während der Ausbildung liegt der Fokus auf der Achtsamkeit sich selbst und den anderen gegenüber, darauf, Resilienz zu entwickeln mit Übungen und Rückzug. Und zu erkennen, wer ich bin und mich in meinem Sosein anzunehmen und vor allem auch wahrzunehmen.

Zudem lasse ich als Hawaiianische Huna-Lehrerin die Aufstellungsarbeit nach HUNA einfließen, die die drei Selbst beinhaltet und Heilung, Frieden und Liebe an Körper, Geist und Seele geschehen lassen.

Wir verbinden uns mit aufgestiegenen Meistern wie Hilarion, der uns in Einklang mit dem kosmischen Gesetz, der universellen Wahrheit verbindet. Wir erkennen unseren Platz, unseren Weg und unsere Aufgabe im kosmischen Plan und im irdischen Leben. Dadurch erhalten wir Einsichten in übergeordnete Gesetzmäßigkeiten. Zudem arbeite ich mit den Elohim-Energien, die sehr präsent, kraftvoll und unterstützend in diesen Zeiten des Wandels wirken. Sie helfen uns dabei, in unsere eigene Kraft zu kommen und zu erkennen, was für uns stimmig ist. Viele Menschen erfahren durch diese Energien wahre Energieschübe. Ich gebe den Teilnehmenden einen großen Handwerkskoffer mit zahlreichen Werkzeugen mit, die sie durch Übungen perfektionieren und im Idealfall an andere weitergeben können. Ziel ist es, unsere mentale Kraft sowie unsere Schöpferkraft zu aktivieren, Begrenzungen und Blockaden zu lösen, Energien zu erkennen, harmonisieren und zu lenken und letztendlich Vertrauen in den eigenen Weg und den ewigen Fluss des Lebens zu erlangen.

Infos: Feng Shui, Space-Clearing & Waldbaden, Gabriele Friemelt
Haller Str. 15, Weinsberg.
Tel. 07134/9999759, Mobil: 0172 6382788, www.fengshuitreff.de



Mit dem Atem zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude Fühlen, Atmen, Verkörpern

Durch unseren meist hektischen Alltag, in dem wir von Termin zu Termin hetzen, gelingt es uns häufig nicht, zur Ruhe zu kommen und uns zu entspannen. Meist fühlen wir uns ausgelaugt, müde und gereizt. Höchste Zeit, um dem sich immer schneller drehenden Hamsterrad Einhalt zu gebieten oder zumindest, eine langsamere Gangart einzuschlagen.

Eine gute Möglichkeit, mehr Ruhe in sein Leben zu bringen und seelische und körperliche Ausgeglichenheit zu erfahren, kann die Methode des Embodied Breathworks sein, die durch gezieltes Atmen tiefgreifende körperliche, emotionale und spirituelle Veränderungen bewirken kann.

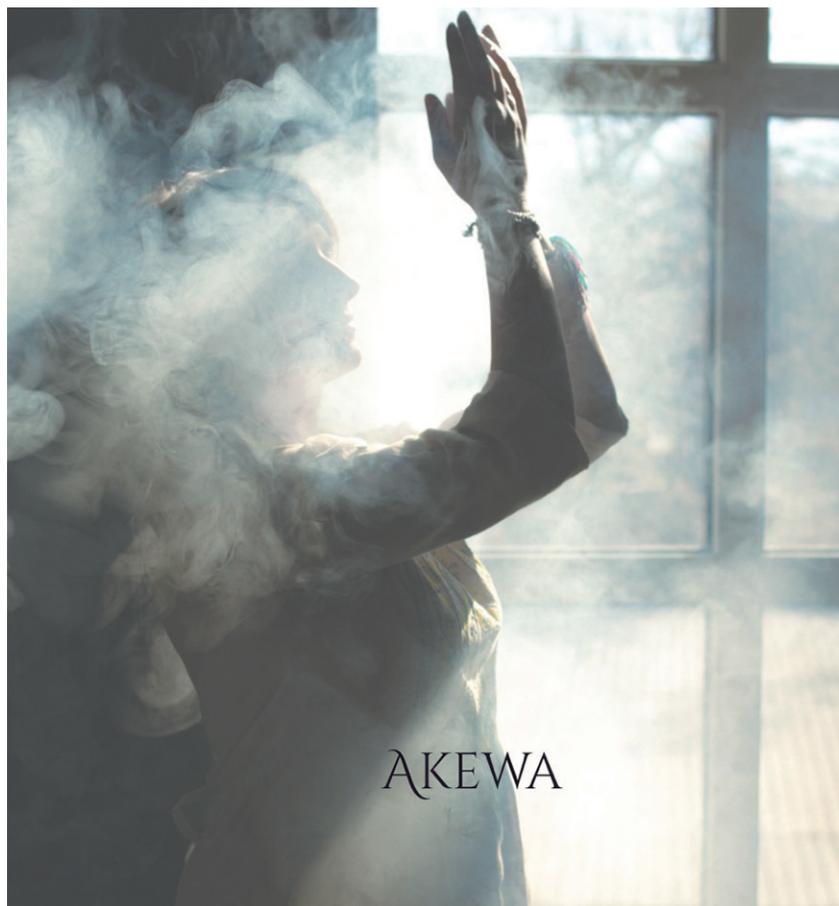
Im Gespräch mit Olga Gerashchenko, Embodied Breathwork®-Trainerin, Systemisch Integrative Coach, Schamanin und Energieheilerin, Dipl. Biologin, MBA in Trend und Nachhaltigkeitsmanagement.

Olga, wie kann es uns in herausfordernden Situationen gelingen, uns zu entspannen?

In meinen Augen können wir uns dann richtig entspannen, wenn wir spüren, was in unserem Körper vorgeht. Daher ist die Achtsamkeit erforderlich, die mir zeigt, was mein Körper aktuell braucht - Bewegung oder eher Entspannung. Man kann nicht pauschal sagen, dass die Bewegung unweigerlich zur Entspannung führt. Denn viele Leistungssportler, wie beispielsweise Marathonläufer, überfordern ihren Körper, da er ständig unter Anspannung steht.

Eine wunderbare Möglichkeit, die Anspannung zu lösen und für Entspannung zu sorgen, ist die Arbeit mit dem Atem. Denn wichtig erscheint es mir, Situationen nicht ausschließlich auf der kognitiven Ebene zu bearbeiten, sondern ebenfalls auf der körperlichen. Hier kann uns die Methode des Embodied Breathwork® unterstützen, innerhalb kurzer Zeit meine Anspannung sowie die inneren Glaubenssätze zu verändern. Das durfte ich selbst erleben, daher weiß ich, wie effektiv diese Methode des Embodied Breathwork® tatsächlich ist.

So kann ich durch eine bestimmte Atemtechnik bewirken, dass mein parasympathisches Nervensystem aktiviert wird und ich Entspannung erfahre. Genauso ist es möglich, durch eine



aktivere Atmung für mehr Energie zu sorgen. Zudem kann man durch eine spezielle Atemtechnik einen Trancezustand herbeiführen. Bereits vor tausenden Jahren war es den Schamanen und Yogis bekannt, wie man mit dem Atem bestimmte Bewusstseinszustände erreichen kann oder sich in Trance versetzt, daher ist die Arbeit mit dem Atem nichts Neues.

Durch diese Atemtechniken kommen wir ganz bei uns an, spüren, welche Blockaden gelöst werden und welche Emotionen noch gesehen werden möchten. Das sollte man jedoch nicht ohne Begleitung und Kenntnisse durchführen, da auch Erinnerungen an dramatische Erlebnisse auftreten können. Bei einem Vorgespräch kläre ich, ob die jeweiligen Atemtechniken geeignet sind. Ich selbst habe durch die Arbeit mit dem Atem verschiedene Themen bearbeitet, von denen ich nicht geahnt habe, das sie im Verborgenen schlummern. Diese durch den Atem zu heilen, hat mir viel Freiheit gegeben. Dadurch ist es mir gelungen, mich mehr und mehr so anzunehmen, wie ich bin. Ich kann mich selbst sein, bin mit meiner Kraft verbunden und damit in der Lage, andere dabei zu unterstützen, in

die eigene Kraft zu kommen. Dabei unterstützen sowohl die Methode des Embodied Breathwork® sowie das Coaching, die den Teilnehmenden vermitteln, wie sie im Alltag gezielt mit Stresssituationen umgehen können, indem sie beispielsweise durch den bewussten Atem die Situation verändern. Es freut mich zu hören, wenn die Teilnehmenden erkennen, dass sie einer Situation nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern sie aktiv beeinflussen und verändern können. Durch diese Erkenntnis wird vielen bewusst, dass wir einen großen Einfluss auf unsere Umgebung haben. Denn gerade wir Frauen verfügen mit unserer weiblichen Energie über unglaublich große Fähigkeiten, die Frequenzen in unserem Raum zu verändern. So kann eine Frau, die mit ihrer Energie vollkommen verbunden ist und in Harmonie und Liebe lebt, diese Energie bis zu 8 Meter ausstrahlen. Dadurch kann eine große Veränderung in unserem Raum stattfinden und das völlig ohne Worte.

Viele Frauen haben wunderschöne Visionen, fühlen sich allerdings nicht in der Lage, diese umzusetzen. Hier möchte ich Mut machen, kleine Schritte zu gehen,

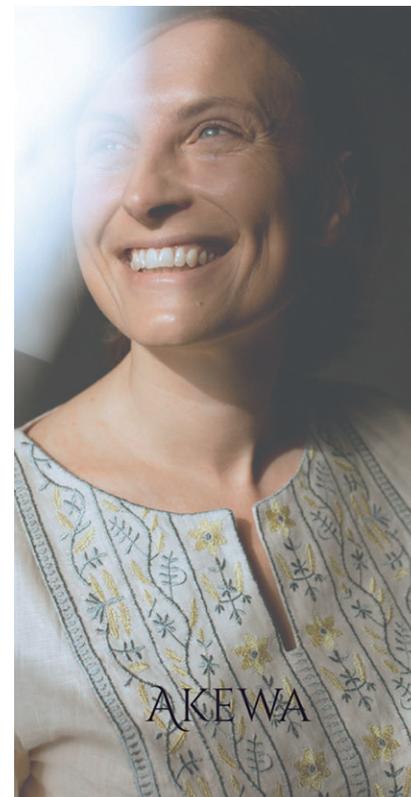
um dadurch letztendlich eine Veränderung im Außen herbeizuführen.

Zeit, um Kraft zu tanken und das Hamsterrad zu stoppen, kann mein Woman Retreat Reconnect with your TRUE self für Körper, Geist und Seele in Italien sein. Hier dürfen Frauen aufblühen, indem sie sich auf unvergessliche Weise begegnen und erspüren können, lernen, mit dem Rhythmus der Natur zu fließen und durch diese tiefe Verbindung ihre Energie und Kraft entfalten.

Zudem gebe ich Kurse im Weleda Erlebniszentrum in Schwäbisch Gmünd sowie auch über Zoom an.

Deine abschließenden Worte, liebe Olga?

Um nochmals auf das Thema Bewe-



gung und Entspannung zu kommen: Es braucht in meinem Augen nicht die äußere Bewegung in Form von übermäßigem Sport. Viel wichtiger erscheint mir eine Bewegung nach innen, um bei sich selbst anzukommen. Denn, wenn wir uns anhalten, um den Blick nach innen zu richten, kommt das Leben besonders stark in Bewegung.

Infos: Olga Gerashchenko, Akewa Coaching, Akazienweg 16, 73571 Göggingen, Tel. 0 1521842760 <https://www.akewa.eu>



22.
maj-
30. juli



Abenteuer im Museum

Reiss-Engelhorn-Museen bieten spannende Mitmach-Ausstellungen



Lust auf ein Abenteuer im Museum?

Die Reiss-Engelhorn-Museen in Mannheim bieten ein spannendes Programm für Kinder und Familien. Noch bis 30. Juli sorgt die Mitmach-Ausstellung „Unsichtbare Welten“ für Aha-Momente. Hier werden Kinder selbst zu Forscherinnen und Forschern. Sie gehen faszinierenden Phänomenen auf den Grund, die wir mit bloßen Augen nicht sehen können – in der Natur, in den Weiten des Weltalls oder in unserem eigenen Körper. Wie funktioniert das Gehirn? Wie findet eine Fledermaus in völliger Dunkelheit ihre Beute? Oder wie sahen versteinerte Lebewesen früher aus?

Spannende und abwechslungsreiche Mitmach-Stationen wecken Neugierde und Entdeckergeist. Die Mädchen und Jungen bewegen mit der Kraft ihrer Gedanken einen Ball, drehen ihren eigenen Trickfilm oder erzeugen ein Erdbeben. Sie lauschen der Planetenmusik und sichern Spuren, um damit einen Verbrecher zu überführen. Auch auf den ersten Blick komplexe Themen wie DNA, Röntgenstrahlen, Schwerkraft oder Radioaktivität werden spielerisch erklärt und selbst aus-

probiert.

Auch die anderen Ausstellungen im Museum Weltkulturen sind einen Besuch wert. In der Ägypten-Ausstellung gibt es für Kinder einen eigenen Entdecker-Raum. Dort können sie beispielsweise einen Blick in einen Mumiensarg riskieren, ihren Namen in Hieroglyphenschrift schreiben oder sich als Pharao verkleiden. Und in der Schau „Versunkene Geschichte“ geht es von der Steinzeithöhle bis ins frühe Mittelalter.

Auch die nächste Mitmach-Zeitreise ist bereits in Planung. Ab 15. Oktober katapultieren die Reiss-Engelhorn-Museen ihre Gäste mit der neuen interaktiven Erlebnis-Ausstellung „Rom lebt!“ um rund 2000 Jahre in die Vergangenheit. Kinder und Erwachsene tauchen in die Welt der alten Römer ein und übernehmen hier selbst die Hauptrolle. Mit den Legionären marschieren, beim Bau des Grenzwall Limes helfen, eine römische Tuba spielen, die Waren eines Marktstandes entdecken oder einen Tiger in der Arena bändigen. Diese und viele weitere Abenteuer warten.

www.rem-mannheim.de



FÜR UNSERE VIER STÄDTISCHEN KINDERGÄRTEN SUCHEN WIR

Staatlich anerkannte Erzieher (m/w/d) oder pädagogische Fachkräfte (m/w/d)

mehrere unbefristete Stellen mit verschiedenen Beschäftigungsumfängen.



WIR BIETEN IHNEN:

- eine interessante und abwechslungsreiche Tätigkeit
- persönliche und fachliche Weiterbildungsmöglichkeiten
- leistungs- und tarifgerechte Bezahlung nach Tarifvertrag TVöD-SuE, alle sonstigen im öffentlichen Dienst üblichen Sozialleistungen und ein Jobticket
- übertarifliche Beteiligung an der betrieblichen Altersvorsorge

IHR PROFIL:

- Sie haben eine erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zum staatlich anerkannten Erzieher bzw. sind gleichwertig qualifizierte pädagogische Fachkraft
- Sie haben Freude am Umgang mit Kindern
- Ihre Zusammenarbeit mit den Eltern ist von Wertschätzung und Professionalität geprägt

Dann bewerben Sie sich!

Ihre Fragen beantwortet gerne Frau Lea Denz, Telefon 07063 53-125, denz@badwimpfen.de

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an die Stadtverwaltung Bad Wimpfen, Marktplatz 1, 74206 Bad Wimpfen oder gerne auch per E-Mail: bewerbung@badwimpfen.de



29.
Mai

Kinder aufgepasst! Am Kindertag in der Wilhelma warten viele Aktionen

Ein Tag in der Wilhelma lohnt sich – nicht nur – für Kinder und ihre Familien eigentlich immer. Aber am Pfingstmontag, dem 29. Mai 2023, gibt es für die kleinen Wilhelma-Fans neben den fast 1.200 Tierarten und über 8.500 Pflanzenarten noch viel mehr zu erleben. Dann feiert der Zoologisch-Botanische Garten seinen jährlichen Kindertag mit tollem Mitmachprogramm und vielen Attraktionen.

Als größtes Highlight warten mehrere Hüpfburgen auf die kleinen Besucher und Besucherinnen. Diese sind nicht zu übersehen und auf der Wiese bei den Flamingos zu finden. Neben den Spielplätzen und Stationen der Kinderturnwelt ist auch die Rollende Kinderturnwelt vor Ort und lädt zu einem spielerischen Bewegungsparcours ein. Außerdem zeigen die Auszubildenden der Wilhelma, wie man Pflanzen richtig eintopft, damit sie anschließend auch im heimischen Garten gut wachsen und gedeihen – das Ergebnis dürfen die kleinen Gärtner und Gärtnerin-



nen anschließend natürlich mit nach Hause nehmen. Auch die Teddyklinik Tübingen ist wieder vor Ort – die Kinder können also ein eigenes Kuschtier mitbringen und dieses verarztet lassen.

Neben einer Zaubershow und einem Seifenblasenkünstler gibt es die Gele-

genheit, die Helden aus der beliebten Kinderserie „Paw Patrol“ live zu treffen. Wer mag, kann sich beim Kinderschminken auch selbst in ein Tier verwandeln. Für fruchtige Stärkung sorgt Marché International am Restaurant Amazonica: Hier entsteht im Laufe des Vormittags ein riesiger Erdbeer-

kuchen, der anschließend gegen einen kleinen Betrag an die hungrigen Wilhelma-Gäste verkauft wird. Der Erlös wird komplett an ein Artenschutzprojekt der Wilhelma gespendet. Zu Spiel, Spaß und guter Laune tragen am Kindertag selbstverständlich auch die tierischen Bewohner der Wilhelma bei: Die Fütterungen der Seelöwen, Gorillas und Bonobos sind absolute Höhepunkte.

Das gesamte Programm des Wilhelma-Kindertags beginnt am 29. Mai 2023 um 10 Uhr und endet um 16 Uhr. Grundsätzlich sind alle Angebote im Eintrittspreis enthalten. Kinder unter 6 Jahren haben wie immer freien Eintritt. Das komplette Programm findet sich zeitnah auf der Internetseite www.wilhelma.de in der Rubrik Veranstaltungen.

Mo, 29. Mai, 10.00 - 16.00 Uhr
Wilhelma Stuttgart
www.wilhelma.de

Meine
Wilhelma
Zoologisch-Botanischer Garten
Stuttgart

Kindertag, 29. Mai 2023

Spiel, Spaß und gute Laune in der Wilhelma | Bunttes Programm von 10 – 16 Uhr
Verschiedene Mit-Mach-Aktionen | Weitere Infos unter www.wilhelma.de



„GIB-STOFF“- Eine Mitmach-Ausstellung zum Thema Stoff

juni/ juli



Jeder hat sie – jeder will sie! Textilien sind für unseren heutigen Alltag unverzichtbar: Stoffe wärmen uns, machen Wohnungen behaglich und finden sogar Verwendung in der Architektur oder in der Medizintechnik. Wie vielfältig die Facetten des Textiles sind, zeigt die Ausstellung an 10 Themeninseln: Von der Garnproduktion bis zur textilen Fläche können kleine und große Besucher und Besucherinnen jeden Arbeitsschritt selbst ausprobieren und beim Besuch des eigenen initiierten Kleiderkreises sogar nachhaltig tauschen statt kaufen.

Textildesignerin Sarah Lehnert erklärt die Shibori-Technik und lädt zum Ausprobieren in die Werkstatt ein. 1 Euro pro Person / 2 Euro pro Familie, zzgl. Eintritt. Anmeldung erforderlich.

Sa, 08.07., 14.00-16.00 Uhr: Zeitreise – voll Stoff durch die Jahrhunderte! (für Familien / ab 6 Jahren) „Römische Modenschau“
Ihr entdeckt, was die antiken Römer und Römerinnen an hatten, wer sie einkleidete und welche Stoffe sie benutzten. Wollt ihr selbst mal eine römische Toga anprobieren?

Termine im Juni und Juli
Di, 06.06., 10.00-12.00 Uhr: Ferienwerkstatt (ab 8 Jahren) „Träumen erlaubt!“

Ihr wandelt auf Traumpfadern durch die Ausstellung Gib Stoff! und entwickelt im Anschluss eigene Traumfänger in der Museumswerkstatt. 5 Euro pro Person. Anmeldung erforderlich.

Sa, 17.06., 14.00-17.00 Uhr: Mach's wie die Profis – Experimente mit Fäden und Stoff (ab 6 Jahren) „Stoffe färben wie in Japan“

So, 30.07., 10.00-15.00 Uhr: Finissage Gib Stoff! Heute heißt es „Raus mit dem Stoff“.

Es gibt viele Mitmach-Aktionen für die ganze Familie:
10.00-12.00 Uhr: Rausver-Tausch „last chance“ zum Tauschen cooler Klamotten in der Kleidertauschbörse
11.00-12.00 Uhr: Mitmach-Führung „Jederzeit schick – Stoffe und Kleidung in historischer Zeit“
14.00-15.00 Uhr: Letzte Führung „Gib Stoff!“, kostenfrei
Infos: www.museen-heilbronn.de



187. Lichtensterner Jahresfest

25. Juni



Auf dem Fest ist den ganzen Tag für jede Altersgruppe etwas geboten: Von einer Kleinkinder-Hüpfburg über Kinderreiten, Mitmachzirkus oder Mittelaltermarkt bis zum Bücherflohmarkt ist viel geboten. Bei einem großen Speiseangebot kann der Tag mit der ganzen Familie gut genutzt werden.

Mit der Jahreslosung „Du bist ein Gott, der mich sieht“ lädt die Evangelische Stiftung Lichtenstern sehr herzlich zum 187. Jahresfest ein.

Mit dem traditionellen Festgottesdienst um 10 Uhr mit Pfarrerin Eva-Maria Bachteler startet ein bunter und vielfältiger Festtag auf dem ehemaligen Klostergelände Lichtenstern. Der Gottesdienst wird begleitet von der Kantorei Weinsberg mit Bezirkskantor Andreas Mattes und dem ökumenischen Bläserensemble CON FUOCO aus Heilbronn. Parallel gibt es in der Klosterkirche einen Kindergottesdienst.

Der Mittag wird durch ein Orgelkonzert von Adde Frisch um 13 Uhr in der Klosterkirche eingeläutet, gefolgt vom Festnachmittag (14 Uhr) mit Musiktheater der Lichtensterner Schulen und Kindergärten. Zum Abschluss singt das a cappella Ensemble Cant'ella. Und natürlich gibt es wieder viel Gelegenheit zum Einblick in die Arbeit der Stiftung, zu Begegnung und zum gemeinsamen Feiern.

Die Evangelische Stiftung Lichtenstern freut sich auf einen wunderschönen Sommertag mit vielen Gästen nach so langer Pause.

So, 25. Juni, Lichtenstern



Evangelische Stiftung Lichtenstern
Miteinander Mensch sein

187. Lichtensterner Jahresfest

Sonntag | 25. Juni 2023

- 10:00 Uhr Festgottesdienst
- 14:00 Uhr Festnachmittag mit Musiktheater
- 16:30 Uhr a cappella Ensemble Cant'ella

ab 11 Uhr Mittelaltermarkt, Kinderreiten, Hüpfburg, Bücherflohmarkt, Mitmachzirkus, Regenbogenatelier, Rodeo-Reiten, Bastelaktionen, Essen und Trinken, Sonne, Spaß und mehr

Im Klosterhof 10 · 74245 Löwenstein · www.lichtenstern.de



24.
juni-
20.
aug

Sandkunst-Ausstellung bringt „Atlantis“ ins BlüBa Ludwigsburg



Jucker Leatz MLP SIRESPD RIKKER SCHRAZ & ROEGIT Witthöft-Höftl XXX Wirtschaftsbund

Zur schönsten Sommerzeit – vom 24. Juni bis zum 20. August – findet im Blühenden Barock Ludwigsburg die beliebte Sandkunst-Ausstellung statt. Dafür werden mehrere Tonnen Sand in einzigartige Kunstwerke verwandelt. Dieses Jahr arbeiten die internationalen Künstlerinnen und Künstler an Figuren zum Thema „Atlantis“. Zahlreiche Mythen ranken sich um das versunkene Inselreich und werden auch in den Kunstwerken dargestellt.

Für die Kunstwerke werden mehrere Tonnen Sand zu harten Blöcken gepresst und so verdichtet. Dafür kommt spezieller eckiger und scharfkantiger Sand zum Einsatz, nur so können sich die einzelnen Sandkörner gegenseitig „festhalten“ und garantieren, dass die Bauwerke bis zum Ende der Ausstellung stehen bleiben. Die großen Sandblöcke werden von den Sandkünstlern und Sandkünstlerinnen durch ihre filigrane Arbeit in wunderschöne Skulpturen verwandelt. Während die Hälfte der Figuren zur Eröffnung fertig gestellt sein wird, entstehen weitere vier Figuren direkt am Eröffnungstag beim beliebten Speed-Carving-Wettbewerb. Dabei treten verschiedene Künstlerinnen und Künstler auf Zeit gegeneinander an. Die Zuschauenden können abstimmen und auch etwas gewinnen.

gleich mehrfach, da sich die Ausstellung immer wieder verändert und neue Facetten sichtbar werden. Der Nordgarten des Ludwigsburger Schlossgartens verwandelt sich so – und mit zahlreichen Liegestühlen, Sandkästen und leckeren Snacks und Getränken – zum perfekten Platz für den Urlaub zuhause. Wer möchte, bringt die Picknickdecke mit und genießt einen Ausflug in einen der schönsten Parks der Region – Wasserspielplatz und Märchengarten inklusive. Die riesigen Platanen sorgen zusätzlich für kühlenden Schatten in den heißen Sommerwochen.

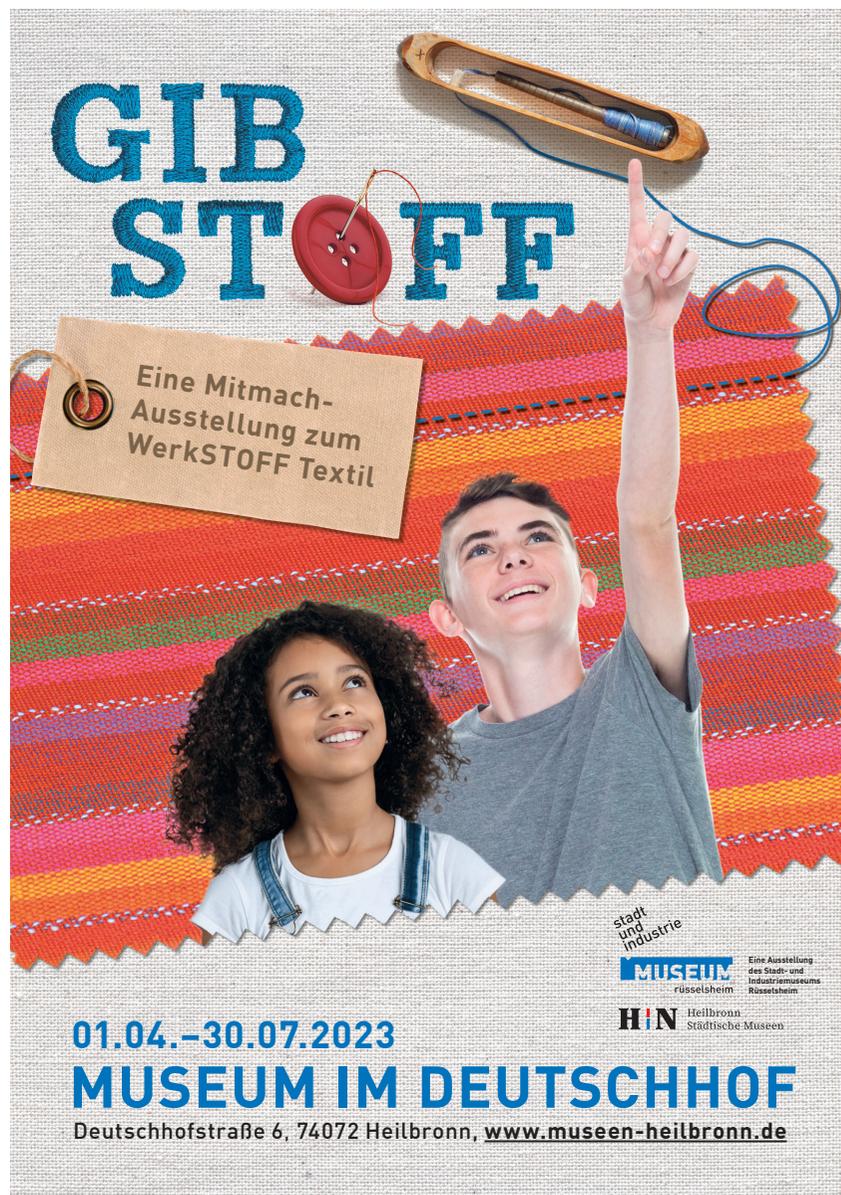


Perfekter Platz für den Urlaub zuhause

So können die Besucherinnen und Besucher live dabei sein, wenn Schildkröten, Fabelwesen oder der griechische Gott des Meeres – Poseidon – entstehen. An den ersten drei Wochenenden im Juli kreieren lokale Künstlerinnen und Künstler weitere Figuren. Der Besuch lohnt sich so

An den Wochenenden können Kinder zudem von 11 bis 16 Uhr selbst kreativ werden und gegen eine Gebühr bei der „kunterbunten Sandwelt“ eigene Sandkunstwerke erstellen.

Geöffnet vom 24.6.23 – 20.8.23, täglich von 9 bis 18 Uhr.
Infos:
www.sandkunst-ludwigsburg.de



01.04.-30.07.2023
MUSEUM IM DEUTSCHHOF
Deutschhofstraße 6, 74072 Heilbronn, www.museen-heilbronn.de



zappelino-elternzeitung



29. Juni
-
5. Juli

Endlich wieder Talmarkt!



FERNSEHTURM
STUTTART

DER BESTE BLICK AUFS LÄNDLE
VOM ERSTEN FERNSEHTURM DER WELT

Im Shop erhältlich:
Die Turm-Rallye
für kleine
Turmentdecker

fernsehturm-stuttgart.de

Seit 1956.
Der Fernsehturm des SWR.

SWR
MEDIA
SERVICES

Vom Donnerstag, 29. Juni 2023 bis zum Dienstag, 05. Juli 2023, öffnet einer der ältesten Märkte der Bundesrepublik endlich wieder für seine Besucherinnen und Besucher.

Das jährlich stattfindende Volksfest begann vor über 1000 Jahren als Pilgerfest rund um die Ritterstiftskirche St. Peter im Tal zu Wimpfen. Aus dem Jahr 965 ist die älteste Wimpfener Urkunde überliefert, in der Kaiser Otto I. dem damaligen Bischof von Worms die bereits von früheren Kaisern und Königen erhaltene Immunität bestätigt und diese Immunität eigens den Wormser Kirchen in Ladenburg und Wimpfen zusichert. Somit gelangte die Kirche St. Peter zu Wimpfen im Tal unter anderem auch in den Besitz des Marktrechtes. Aus den Pilgerströmen zum Patroziniumsfest St. Peter und dem damit verbundenen Handel vor über tausend Jahren entstand der Wimpfener Talmarkt, der sich heute überregional großer Beliebtheit erfreut.

Eröffnet wird der Talmarkt in diesem Jahr wieder am Donnerstag, 29. Juni um 17.30 Uhr, mit dem traditionellen Festumzug, der von der Altstadt ins Tal zieht. Nach der Andacht in der Klosterkirche, erfolgt um 18.30 Uhr der Fassanstich im Festzelt Polster und Biergarten.

Die Besucherinnen und Besucher dürfen sich in den sechs Veranstaltungstagen auf ein buntes musikalisches Programm mit einem Mix aus Wirtshausmusik, rockigen Cover-Sounds, deutschen Schlagern und Partyklassikern freuen.

Weitere Highlights sind das „Chinesische Feuerwerk“, das am Freitag, 30. Juni, den Wimpfener Nachthimmel zum Leuchten bringt, oder das traditionelle Hammelessen der Schausteller und Marktbesucher, das am Montag, 03. Juli, auf dem Lindenplatz stattfindet.

Für Familien ist der Abschlusstag, am Dienstag, 4. Juli bis 19 Uhr, mit ermäßigten Fahrpreisen und Sonderangeboten an allen Verkaufsgeschäften schon Pflichtprogramm. Zum krönenden Abschluss findet am Dienstagabend ein Musik-Synchron Feuerwerk statt.

Während der sechs Festtage auf dem Bad Wimpfener Talmarkt gibt es auch wieder die TalMARK zum Bezahlen von Bratwurst, Bier, Karussellfahrt und sonstigen Waren auf dem Krämermarkt. Der Geldwert einer TalMARK entspricht 1 Euro. Die TalMARK kann ab dem 14. Juni bis zum 28. Juni bei Kultur- und Touristinformation Bad Wimpfen (Altes Spital), Hauptstraße 45, erworben werden. Das Säckchen mit je 50 TalMARK gibt es im Tausch zu je 45 Euro.

Insgesamt sorgen am Talmarkt rund 80 Schausteller mit ihren Losbuden, Belustigungsgeschäften, Geschicklichkeitsspielen und diversen Fahrge- schäften für reichlich Spaß bei Groß und Klein. Neben den Klassikern wie Riesenrad, Break-Dance und Auto- scooter, warten mit dem Best XXL,

High Impress oder Big Splash auch neue Attraktionen darauf, von den mutigen Talmarktgästen erkundet zu werden.

Abwechslungsreich ist auch die kulinarische Vielfalt: Für Genießer und Schlemmerfans gibt es von der traditionellen Bratwurst, über den Nierenspieß, bis hin zu Crêpes, Zuckerwatte und Schokofrüchten, alles, was das Herz begehrt.

Der beliebte Krämermarkt kommt in diesem Jahr auf über 80 Beschicker und bietet von Spielwaren über Heilpflanzenöl und Feinkost bis hin zu Blumen, Pferde- und Haustierbedarf, eine vielseitige Verkaufsschau.

Für die Verkehrsteilnehmer gilt folgender Hinweis: Die Ortsdurchfahrt ist vom 27. Juni bis voraussichtlich zum 7. Juli wegen des Talmarkts gesperrt. Es gibt jedoch eine örtliche Umleitung. Lastwagen und Fahrzeuge über 7,5 Tonnen werden gebeten, das Veranstaltungsgelände großräumig zu umfahren.

Infos: www.badwimpfen.de/gaestebereich/kultur-erleben/feste-maerkte/talmarkt.

1.
Juli

Sommerfest am Fernsehturm



Bildnachweis: SWR Media Services / Martin Sigmund

Der Start in den Juli wird am Fernsehturm mit einem Sommerfest für die ganze Familie gefeiert!

Am Samstag, 01. Juli 2023 dürfen sich Groß und Klein auf den Besuch von Äffle & Pferdle, Kindertheater mit der Turmfee, eine Bastelstation und sommerliche Live-Musik freuen.

Für das leibliche Wohl sorgt das Restaurant Leonhardts am Turmfuß. Vorbeischaun lohnt sich!

Der Eintritt zum Fest am Fuße des Fernsehturms ist frei, für die Auffahrt zur Aussichtsplattform gelten die regulären Preise.

Sa, 01. Juli 2023, 10:00 – 18:00 Uhr, SWR Fernsehturm Stuttgart, Jahnstraße 120, Stuttgart.

zappellino_elternzeitung





highlight

Ludwigsburger Kinderfest

2.
Juli



Am Sonntag, 2. Juli 2023, verwandelt sich die Ludwigsburger Innenstadt von 13 bis 18 Uhr wieder in ein riesiges Kinderparadies. Über 50 Vereine und Organisationen beteiligen sich mit kostenlosen oder taschengeldfreundlichen Spiel-, Sport- und Bastelangeboten. Rund um den Marktplatz und den Rathaushof gibt es für die Kinder viele spannende Dinge zu entdecken.

Das von Tourismus & Events Ludwigsburg organisierte Fest bietet für jeden etwas und die Kinder können nach Herzenslust spielen, toben und forschen. Die einen haben Spaß bei der LVL-Oldtimer-Stadtrundfahrt, auf der Hüpfburg oder an der Torwand, die anderen vergnügen sich beim Kinderflohmarkt, bei der Historischen Seilerei oder beim Dosenwerfen.

Die Kinderchirurgie des Klinikums Ludwigsburg wird mit vielseitigen Aktionen aufwarten, u.a. mit Rettungswagen und Teddyklinik.

Weitere Attraktionen sind das Kinderkarussell, der Aktionsstand der Jugendfeuerwehr und eine Seifenblasenwerkstatt. Mit dabei ist dieses Mal die Rugby-Abteilung des MTV. Die MHP Riesen Ludwigsburg sind gemeinsam mit Porsche und einem Porschemobil präsent.

Die Jägervereinigung Ludwigsburg kommt mit dem Lernort-Natur-Anhänger und präsentiert die heimische Tier- und Vogelwelt einschließlich Rätsel- und Bestimmungseinlagen sowie Aushändigung von Lernmaterialien.

Ihre Hoheit - Königin Olga von Württemberg und ihr Hofstaat statten dem Ludwigsburger Kinderfest an diesem Tag ebenfalls einen Besuch ab. Nicht fehlen darf auch der Mitmach-Zirkus des KulturWelt e.V.



Die große Showbühne auf dem Marktplatz bietet ein abwechslungsreiches Programm für die ganze Familie. Ab 13 Uhr gibt es jede Menge Highlights und Vorführungen diverser Kindergruppen mit Zirkusartistik, Theater, Musik und Tanz zu bestaunen. Für das leibliche Wohl ist mit allerlei Leckereien gesorgt. „Das Ludwigsburger Kinderfest schaut auf eine lange Tradition zurück. Bereits vor 200 Jahren zogen zahlreiche Kinder aus Ludwigsburger Schulen und Kindergärten einmal jährlich in einem Umzug durch die Innenstadt“, unterstreicht Geschäftsführer Mario Kreh von Tourismus & Events die Bedeutung des Kinderfests. **So, 2. Juli, 13.00-18.00 Uhr, Innenstadt Ludwigsburg.**

1058. TALMARKT
BAD WIMPFEN
29. Juni - 4. Juli 2023

www.badwimpfen.de

VISIT LUDWIGSBURG

Kinderfest

LUDWIGSBURGER KINDERFEST

Große Spielwiese für kleine Besucher
2. Juli 2023

Präsentiert von: **BW BANK**

Ludwigsburg inspiriert!

Bioland-Gärtnerei

Landes

...natürlich ÖKO & von HIER!

www.bio-landes.de

am Reichertsberg, Oedheim, Tel 07132 - 985222
Sie finden uns auf den jeweiligen Wochenmärkten In Neckarsulm, Bönningheim, Brackenheim und in Heilbronn Kerner- Ecke Pfühlstraße am Dienstag und Donnerstagvormittag



highlight

8. - 10. Juli

Schacht-See-Fest 2023 8. bis 10. Juli / Beachparty 7. Juli 2023

Das Bad Friedrichshaller Schacht-See-Fest mit seiner unvergleichlichen Natur-Atmosphäre zählt zu den Highlights der Region.

Vier Tage bestes Programm aus Live-Musik auf drei Bühnen, Beachparty am Freitag, Unterhaltung, Kulinarischem, Sandstrand, Kinderprogramm und vielem mehr rund um den Schachtsee. Vom 8. bis 10. Juli 2023 findet wieder das Bad Friedrichshaller Schacht-See-Fest statt, die Beachparty am Sandstrand bereits am Freitag, 7. Juli. Unterhaltung für jede Altersgruppe und die tolle Natur-Atmosphäre rund um den Schachtsee und am Kocherwald machen das Fest zu einem Highlight in der Region. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm von Samstag bis Montag lädt zum Mitmachen, Flanieren und Genießen ein. Eine schöne Illumination rund um den See lädt zu einem Rundgang ein.

Livemusik auf drei Bühnen und am Strand

Am Samstag wird das Fest um 17.00



Uhr von dem Seniorenblasorchester Bad Friedrichshall und einem Fassanstich mit Bürgermeister Timo Frey eröffnet. Die Abende stehen ganz im Zeichen von Geselligkeit und musikalischen Genüssen, denn auf zwei Büh-

nen und am Sandstrand bieten Live-Bands beste Unterhaltung.

Kulinarisches Angebot der Vereine

Die Hütten und Zelte der Vereine stehen rund um den See und

laden zu einem „Rundgang“ und er-Genüsse“ ein, denn kulinarisch haben die Vereine wieder einiges zu bieten. Deutsche, schwäbische, italienische, türkische, tamilische, amerikanische und griechische Spezialitäten, süße Angebote und Getränke in allen möglichen Variationen.

Beachparty am Freitag

Auftakt zum Schacht-See-Fest ist die Beachparty am Freitag, 7. Juli von 20.00 bis 0.30 Uhr, bei der nur der Strandbereich geöffnet ist und DJ Thomas P. Brown - Laube Resident - für die richtige Partystimmung sorgt. Eintritt 3 Euro, Mindestverzehr 2 Euro.

Das Schacht-See-Fest ist immer ein Erlebnis für Jung und alt und bietet ein paar schöne Stunden der guten Unterhaltung in einer tollen Naturatmosphäre rund um den See und am Kocherwald.

Fr, 7. Juli Beachparty

Sa, 8. - Mo. 10 Juli, Schachtsee, Bad Friedrichshall

ERBACHER WIESENMARKT



Eulbacher Markt - seit 1802

21.-30.07. erlebe erbach!

Besuchen Sie Südhessens größtes Volksfest mit seinen vielen Attraktionen:
Fahrgeschäfte / Händlermeile / Südhessen-Messe / Pferderennen / Kinderspielfest / Feuerwerk / Live-Musik



DER SEE RUFT!

BAD FRIEDRICHSHALLER
Schacht-See-Fest
8. - 10. Juli

Beachparty 7. Juli
20.00 - 0.30 Uhr

Kindertag 10. Juli
ab 14.30 Uhr

BAD FRIEDRICHSHAL
Die Salzstadt an Neckar, Jagst und Kocher

www.friedrichshall-tourismus.de



8.
Juli

highlight

Kinderfest im Wertwiesenpark Park wird für einen Tag zum Spieleparadies



Rund 60 Vereine, Organisationen und Institutionen stellen sich vor und bieten tolle Mitmachaktionen für Kinder an. Wer würde nicht einmal gerne mit leuchtender Farbe einen großen Lastwagen bemalen, ein richtiges Feuerwehrfahrzeug bestaunen oder auf historischen Maschinen drucken? Beim diesjährigen Heilbronner Kinderfest der Heilbronn Marketing GmbH ist das und natürlich noch viel mehr möglich. Fast 60 Vereine, Organisationen und Institutionen stellen sich in diesem Jahr vor und freuen sich auf strahlende Kinderaugen.

Jedes Jahr findet im Juli das bekannte und vor allem sehr beliebte Heilbronner Kinderfest im Wertwiesenpark statt und dies schon zum 66. Mal. „Es ist immer wieder eine Freude, Kindern so ein tolles Programm an einem Ort zu ermöglichen“, freut sich HMG-

Projektleiterin Andrea Jenner. Und das Angebot ist wirklich vielseitig. Sportbegeisterte Kinder können sich voll austoben und richtig was erleben. Ob Ringen zum Mitmachen, Judo oder für die Mutigen BIG AIRBAG Sprünge aus 3 Meter Höhe - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ein Programmhilite ist in diesem Jahr die ROLLENDE KINDERTURN-WELT, dass Bewegungsmobil der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg. Fünf Erlebnisstationen fordern Klein und Groß zu Spiel und Bewegung auf, wobei jede Station von einem heimischen Tier und dessen spezieller motorischer Fähigkeit repräsentiert wird. Aber auch die Kreativität und Geschicklichkeit der Kids wird gefragt sein. So lädt Möbel Rieger zum Bemalen eines LKWs und zu einem Mini-Stapler-Parcours ein und die

Kreissparkasse Heilbronn ist mit einer Hüpfburg vor Ort. Ein XXL-Jenga bringt garantiert gute Laune und testet die Geschicklichkeit von Klein und Groß. Aktiv mitmachen kann man auch bei dem Theater Radelrutsch und dem Mitmachzirkus „Zirkus Rondelli“ von Möbel Rieger.

Das Thema Gesunde Ernährung sollte beim Heilbronner Kinderfest natürlich auch nicht fehlen. So bringt WINO Biolandbau mit Bio-Äpfeln, Bastelaktionen und weiteren Obst-Kostproben den Kindern Vitamine und Co. näher. Spannend sind auch die Bereiche Technik und Wissenschaft, die zum Experimentieren und Ausprobieren einladen. Mit der Robert-Mayer Sternwarte hat man die einmalige Gelegenheit die Sonne zu beobachten und die experimenta lädt zu faszinierenden Mitmachaktionen

ein. Die Heilbronner Bürgerstiftung unterstützt das Kinderfest ebenfalls.

Die traditionelle Wertwiesen-Rallye darf natürlich auch nicht fehlen und ist für alle Kinder offen.

Während die Kinder an den Ständen beschäftigt sind, können sich die Eltern entweder an den zahlreichen Ständen informieren oder auf den bequemen Liegestühlen ausruhen und Kraft tanken. Für das leibliche Wohl ist dabei bestens gesorgt, ein bunter Mix aus Pommes, Burger, Hotdogs und Süßwaren, von Eis bis zur Zuckerwatte wartet auf viele hungrige Mägen. Sämtliche Aktionen, die zwischen 10 und 17 Uhr stattfinden, sind für alle Besucher kostenlos.

**Sa, 8. Juli, 10.00 -17.00 Uhr,
Wertwiesenpark Heilbronn.de**

Infos: www.heilbronner-kinderfest.de

„Move, Sing and Smile“ – Ein Plädoyer für Toleranz und für das Leben

Das Heilbronner Kinder- und Jugendtheater RADELRUTSCH freut sich im Rahmen des Aktion-Mensch-Projekts „Kunst, Kultur und Sport“ mit der Evangelischen Stiftung Lichtenstern als Kooperationspartner Premiere mit einem inklusiven Theaterstück zu feiern.

„Move, Sing and Smile“ – Ein Plädoyer für Toleranz und für das Leben - Inklusion ist bunt, vielfältig und schön. Mit viel Freude und Begeisterung singen und proben Menschen der



Stiftung Lichtenstern, begleitet von Künstlerinnen und einem Musiker des Theaters RADELRUTSCH und einer Lichtenstern-Mitarbeiterin an lebendigen Theaterszenen und erzählen von sich, ihren Wünschen, Lebenserfahrungen und Hoffnungen.

Zum Abschluss des inklusiven Theaterprojektes werden die Schönheit und Vielfalt und alles Verbindende zwischen den Akteuren bei den Auführungen im VHS-Deutschhofkeller dargestellt.

Das Publikum kann sich auf berührende und ergreifende Theatermomente freuen. Empfohlen für alle ab 12 Jahren.

Infos: www.radelrutsch.de
Der Eintritt ist frei. Anmeldungen sind notwendig unter info@radelrutsch.de

**Sa, 22. Juli, 18.00 Uhr
So, 23. Juli, 16.00 Uhr
VHS Deutschhofkeller, Deutschhofstr. 6, Heilbronn**

22. +
23. Juli



Straßenkunstfestival KulturSamstag taucht Heilbronner Innenstadt in Farbe

H **HIN** Heilbronn

K
KLEIN
KUNST

S
SHOPPING
SAMSTAG
KUNST

29. Juli 2023
Straßenkunst Festival Heilbronn
Luftakrobatik, Jonglage, Pantomime und Musik - die Innenstadt wird zur Bühne der Straßenkunst.
WWW.HEILBRONN.DE/KULTURSAMSTAG

VERANSTALTER: HEILBRONN MARKETING GMBH
FACEBOOK & INSTAGRAM: HEILBRONN ERLEBEN

N



Bildrechte: HMG/Jürgen Häffner

Wenn einem bei der Luftakrobatik der Atem stockt, eine Einrad-Weltmeisterin mit ihrer Kunst verzaubert und Musiker die Shopping-Meile zum Erklingen bringen, dann ist das für Menschen jeden Alters ein Highlight. Auch im Sommer kommt das Straßenkunst-Festival KulturSamstag mit einem bunten Programm und Künstlern des STRAKU© in die Fußgängerzonen der Innenstadt. Zwischen 12.30 und 19.30 Uhr erwartet Besucher am Samstag, den 29. Juli, Kunst und Kultur in Heilbronn hautnah.

Akrobaten, Clowns, Jongleure und diverse Musikensembles werden Menschen zum Lachen und Staunen bringen. „Die Innenstadt wird zu einem Ort, an dem das bunte Leben pulsiert. Die Künstler sind so vielseitig, dass wir für jedes Alter etwas dabei haben“, berichtet Citymanagerin Irina Guzina von der Heilbronn Marketing GmbH als Projektleiterin des Festivals.

An sieben Spielorten: auf dem Kiliansplatz, am Wollhaus, am Hafemarktturm, der Nikolaikirche, in der

Sommerzone/Turmstraße, an der Neckarbühne und am Marrahaus treten Künstlerensembles abwechselnd auf, viele Programmpunkte finden auch gleichzeitig statt. Einige sind als Walking Acts mobil in den Fußgängerzonen unterwegs und überraschen die Passanten mit zauberhafter Performance.

Das Festival lädt dazu ein, entspannt durch die Fußgängerzonen der Heilbronner Innenstadt zu schlendern, zu shoppen, die gastronomischen Angebote zu genießen und sich von den vielseitigen Darbietungen beeindrucken und unterhalten zu lassen. Ein Infostand auf dem Kiliansplatz wird Auskunft über das kostenfreie Programm, Auftrittsorte und Auftrittzeiten geben. Eine kurze Beschreibung der teilnehmenden Künstler ist jetzt schon online nachzulesen.

Infos: www.heilbronn.de/kultursamstag

Sa, 29. Juni, 12.30 - 19.30 Uhr, Innenstadt Heilbronn



Bildrechte: STRAKU

zappelino_elternzeitung



Kindersitter gesucht?

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

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

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



Sommer im Limesmuseum

„VICTORIA! Der römische Sieg und seine göttlichen Garanten“



Hier kommen sowohl die Sonnenanbeter als auch die Kühlung Suchenden auf ihre Kosten. Im Haus empfangen klimatisierte Räume die Besucher und Besucherinnen und im Archäologischen Park kann man in vollen Zügen den Sommer genießen.

Die 2019 völlig neu gestaltete Ausstellung ermöglicht im Erdgeschoss das Eintauchen in das römische Leben an der Grenze des Reichs vor circa 1800 Jahren. Im Hauptraum lernt der Besucher sieben Personen kennen, die aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Schichten stammen und den Besucher durch die Sammlung begleiten. Da ist einer der Präfecten der Aalener Reiter, der über die 1.000 Mann starke Reitertruppe gebietet. Der aktive römische Reiter ist durch Decoratus vertreten, ebenso wie ein Veteran, der jetzt auf einem Gutshof in der Region lebt. Die Zivilbevölkerung des großen Dorfes, das sich um dieses bedeutende Kastell gebildet hat, wird einerseits repräsentiert durch die Ärztin Claudia Messorina und ihre Tochter und andererseits durch den Keramikhändler Fidelis. Der Germane Fratto schließlich verweist auf das Leben jenseits des Limes und die Vorstellungen von den jeweiligen Vor- und Nachteilen, die diese nachbarschaftlichen Beziehungen prägen.

Diese lebendige Inszenierung, die auch durch großformatige Wandbilder unterstützt wird, ermöglicht es den Besuchenden den Alltag am Limes gut nachzuspüren.

Im Obergeschoss liegt der Schwerpunkt auf den 164 km Limes in Baden-Württemberg, wobei 14 Stationen näher vorgestellt werden. Daneben können Besuchende Forschungsansätze und Themen des Fachgebietes Archäologie kennenlernen, wie beispielsweise die Archäobotanik oder

die Dendrochronologie. Interaktive Medien bieten tiefere Einblicke in spannende Themen und wer schon immer von einem Flug über den Limes träumte, kann ihn sich hier digital erfüllen.

Für Jugendliche steht die römische Kleiderecke bereit, sodass der Verwandlung in einen Römer oder Römerin nichts im Wege steht und man zum Beispiel das Gewicht eines Kettenhemdes auf den Schultern spüren kann.

Ab dem 28. Juli erwartet die Besucher und Besucherinnen die Sonderausstellung „VICTORIA! Der römische Sieg und seine göttlichen Garanten“, in deren Zentrum 2020 und 2022 ausgegrabene Statuen von Victoria und Mars stehen und die Einblicke in die römische Siegespropaganda gibt. Beim großen Sommerferienprogramm am 6. und 7. September stehen Spiel und Spaß und die Möglichkeiten vielerlei museumspädagogischen Aktionen auszubastern im Vordergrund. Die Mitarbeitenden bieten ein breites Spektrum handlungsorientierter Möglichkeiten an, sich dem Thema Römer zu nähern.

Der Höhepunkt im Museumsjahr sind sicher die **RÖMERTAGE AALEN**, am letzten Septemberwochenende, dem 23. und 24.09., die das Kastellgelände in ein großes Römerlager verwandeln. Bekannte Reenactorgruppen werden das Kastellgelände bevölkern und lassen die Antike lebendig werden. Zelte, bunte Stände und die Geräusche unterschiedlichster Handwerke erwecken ein Kaleidoskop römischen Lebens. Ein großes Mitmachprogramm bezieht die Besuchenden in das Geschehen mit ein und auch die Geschmacksnerven kommen bei römischen Genüssen nicht zu kurz.

Infos: www.limesmuseum.de

23.-24.09.2023
Römertage Aalen

Samstag und Sonntag | jeweils 10 bis 18 Uhr

Bei diesem Highlight des Jahres verwandeln zahlreiche Römergruppen das Gelände des Archäologischen Parks in ein Römerlager. Schaukämpfe zu Fuß und zu Pferde begeistern das Publikum, eine Marktstraße mit römischen Handwerkern und Händlern bietet eine Palette römischer Techniken und Produkte und die Düfte aus den Garküchen kitzeln den Gaumen.

Ein umfangreiches Mitmachprogramm macht Geschichte erlebbar.

Ausführliche Informationen zum Programm unter limesmuseum.de

Limesmuseum Aalen
St.-Johann-Straße 5
73430 Aalen
limesmuseum@aalen.de
Telefon 07361 528287-0

LIMESMUSEUM AALEN

Gestaltung und Fotografie aus einer Hand

Layout & Fotografie



Johann Schrauf

Layouner | Fotograf

Mobil: 01 60 / 97 63 48 46

Fotostudio: NEU

Lise-Meitner-Straße 25
74074 Heilbronn

Büro | Fotostudio:

Ludwig-Müller-Straße 19
71723 Großbottwar



*Einfach QR-Code scannen
und direkt einen Termin
bei mir anfragen!*

www.layoutundfotografie.de



Die Technik Museen Sinshem Speyer - zwei ideale Ausflugsziele für die ganze Familie Technik zum Anfassen und Erleben

Die begehbaren Schiffe, Flug- und Fahrzeuge sind es, die die Technik Museen Sinshem Speyer von allen anderen Museen unterscheiden. Statt nur zu schauen, klettert man hier selbst in ein U-Boot, sitzt im Flugzeug- bzw. Rennwagen-Cockpit oder steht im Führerstand einer Diesellok. Dank der kinderfreundlichen Gestaltung und der Vielfalt der gezeigten Ausstellungsstücke wird der Nachwuchs für ein paar Stunden zum Piloten, Lokführer oder Rennfahrer, während die Erwachsenen beim Schlendern durch die Museumshallen in Erinnerungen schwelgen. Restaurants mit großen Terrassen laden zum Verweilen ein und auf den in Blickweite befindlichen Spielplätzen können sich Kinder nach Herzenslust austoben. Auf über 200.000 m² bieten die Technik Museen Sinshem Speyer jeden Tag Spannung, Abwechslung und Unterhaltung.

In Sinshem finden Besucher unter anderem die voll begehbaren Überschall-Jets Concorde und Tupolev Tu-144, erlesene Oldtimer sowie rasige Sportwagen, majestätische und zum Teil voll begehbare Flugzeuge, Formel-1-Legenden, kraftvolle Landmaschinen und vieles mehr. Ein unvergessliches Erlebnis für alle Sinne garantiert das IMAX 3D Kino Sinshem – hier fliegen die Zuschauer ins Weltall, tauchen ab in die Weltmeere oder wandern durch die Nationalparks Amerikas.



Auf der Tragfläche eines Jumbo-Jets spazieren, den Maschinenraum eines Seenotkreuzers erkunden und sogar das Innenleben eines U-Boots inspizieren – im Technik Museum Speyer jagt eine Sensation die nächste. Auf dem großzügigen Museumsareal warten neben der größten Raumfahrtausstellung Europas mit einem sowjetischen Space Shuttle gewaltige Lokomotiven, historische Feuerwehrwagen, wunderschöne Oldtimer, mechanische Instrumente und vieles mehr auf die Museumsbesucher. Ein absolutes Muss ist das IMAX DOME Kino. Im Kino der Superlative gibt es exklusive Dokumentationen auf einer gigantischen Kuppel-Leinwand.

Beide Museen sind mit dem PKW oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln leicht zu erreichen. Ist ein längerer Aufenthalt im Museum geplant, kann dieser mit einer Hotelübernachtung im 4* Hotel Sinshem oder im Hotel Speyer verbunden werden. Darüber hinaus stellen beide Museen ihren Gästen Caravan-Stellplätze zur Verfügung. Das Technik Museum Speyer besitzt einen eigens angelegten Caravanpark auf dem Museums Gelände, welcher den Besuchern moderne Sanitäreinrichtungen mit Duschen, Strom, Wasseranschluss und Entsorgungsstation bietet.

Bilder: <https://media.technik-museum.de/de/technik-museen-sinshem-speyer>

Lebendiges Museum in der mittelalterlichen Nikolauspflöge

In der mittelalterlichen Nikolauspflöge (die Nikolauspflöge ist eine Stiftung für blinde und sehbehinderte Menschen - Anmerkung der Redaktion) befindet sich heute das Alamannenmuseum Ellwangen. Anhand bedeutender archäologischer Funde aus ganz Süddeutschland präsentiert das Museum einen Überblick über fünf Jahrhunderte alamannischer Besiedlung vom 3. bis zum 8. Jahrhundert nach Christus.

Im Mittelpunkt stehen dabei die einmaligen Grabungsfunde aus dem nur wenige Kilometer jagstaufwärts gelegenen Lauchheim. Dort wurde seit 1986 nicht nur der bisher größte alamannische Friedhof Baden-Württembergs mit wertvollen Grabbeigaben, sondern auch die dazugehörige alamannische Siedlung mit Herrenhof und mehreren reich ausgestatteten Hofgrablegen ausgegraben. Die vom Landesamt für Denkmalpflege Baden-Württemberg durchgeführten



Ausgrabungen werden gerade erst wissenschaftlich ausgewertet und wurden bisher noch nirgends so ausführlich gezeigt. Im Alamannenmuseum Ellwangen wird die Zeit der Alamannen auf vielfältige Weise wieder lebendig.

Die folgenden Themenschwerpunkte werden besonders vertieft, und zwar mit Forschungsergebnissen, die zum Teil erstmals der Öffentlichkeit vor-

gestellt werden:

- Weben und Textilhandwerk bei den Alamannen
 - Holzhandwerk der Alamannen
 - Alamannische Gold- und Silberschmiedearbeiten
 - Die Alamannen als die ersten Christen in Süddeutschland
- Archäologische Originalfunde**
Neben zahlreichen archäologischen Originalfunden gibt es im Alaman-

nennmuseum auch Inszenierungen zu verschiedenen alamannischen Lebenssituationen in Originalgröße, interaktive Medien mit Bildschirmen und bewegten Bildern sowie zahlreiche Ausstellungselemente zum Anfassen und Mitmachen.

Auch der Museumsgarten mit der dahinterliegenden mittelalterlichen Nikolauskapelle ist in das Museumskonzept eingebunden. Abgerundet werden die Museumsaktivitäten durch laufende Sonderausstellungen, vielfältige museumspädagogische Angebote für Kinder wie für Erwachsene sowie durch Vortragsveranstaltungen und ähnliche Museumsprogramme. Nach dem Museumsbesuch laden die Cafeteria und ein Museumsshop zum Verweilen ein.

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



Wissenschaft trifft Abenteuer – Ferien in der experimenta



Während der Ferien bei ihrem Opa entdeckt Hauptfigur Mia eine geheimnisvolle Maschine. Als sie – angestachelt von ihrem Onkel – das Gerät nutzt und die Jahreszeiten ändert, hat das fatale Folgen.

Warum gibt es Tag und Nacht? Welchen Einfluss hat die Sonne auf Frühling, Sommer, Herbst und Winter? Das erfahren Kinder ab fünf Jahren in dem 3D-Abenteuer. Mit atemberaubenden Bildern zeigt der Film, was hinter dem Wechsel der Jahreszeiten steckt, und sensibilisiert für unsere Umwelt und die Wunder der Natur.

Ob im Science Dome oder an den 275 Mitmachstationen der Ausstellung – in der experimenta kommt keine Langeweile auf. Ein

Ein gigantischer Hurrikan rast aufs Festland zu. Der dringend benötigte Wettersatellit ist ausgefallen und Hunderttausende Menschenleben sind in Gefahr. Die beiden Nachwuchsastronauten Tom und Stella sind die einzigen, die den Satelliten reparieren können. Im Animationsfilm „Der kleine Major Tom – Aufbruch ins Ungewisse“ – der neu im Science Dome der experimenta läuft – trifft Wissenschaft auf Abenteuer. Ohne erhobenen Zeigefinger greift er den Klimawandel auf und strickt darum eine fesselnde Geschichte über Freundschaft, Mut und Teamarbeit. Denn nur gemeinsam können die beiden Teenager mit Roboterkatze Plutichen die Mission erfüllen.

„Der kleine Major Tom“ verspricht galaktisches Sehvergnügen für die ganze Familie. Dank 360-Grad-Kuppel taucht das Publikum im Science Dome mit den Filmfiguren ins Weltall ab und fiebert hautnah mit, wie Tom und Stella über sich hinauswachsen. Das Filmabenteuer basiert auf der gleichnamigen Kinderbuchreihe von Sänger Peter Schilling. Sein Welthit „Major Tom (Völlig losgelöst)“ ist natürlich auch in dem Streifen zu hören. Pünktlich zu den Sommerferien bringt die experimenta außerdem eine weitere Fulldome-Produktion für Kinder auf die riesige Kuppel im Science Dome. Ab Juli nimmt der Animationsfilm „Das Geheimnis der Jahreszeiten“ mit auf eine spannende Reise durch die vier Abschnitte im Jahr:

besonderes Erlebnis für Kinder im Alter von vier bis zehn Jahren sind die Vorstellungen im Experimentaltheater. In den Ferien entführen die wechselnden Stücke bis zu zweimal täglich in die bunte Welt des Wissens. So findet das junge Publikum etwa bei „Der Weg des Wassers“ heraus, wie Wasser klingt und komponiert eine eigene Wassersymphonie. Beim Hörspielsessel „Edison – Das Rätsel des verschollenen Mäuseschatzes“ geht es um die Frage: Wer hat die Glühbirne erfunden? War es der Erfinder Thomas Edison oder haben doch zwei neugierige Nagetiere die Welt erleuchtet? Das Livehörspiel ist untermalt mit den liebevoll illustrierten Bildern aus der Kinderbuchreihe „Mäuseabenteuer“ von Torben Kuhlmann.

Eintritt und Tickets:

Der Eintritt in die experimenta kostet zwölf Euro (ermäßigt 6 Euro). Mini-Gruppen bis fünf Personen, davon maximal zwei Erwachsene, zahlen 29 Euro. Tickets sind an der Kasse oder online unter buchung.experimenta.science erhältlich. Vor allem in den Ferien ist eine Buchung vorab zu empfehlen. Tipp: Auf der Website gibt es einen Auslastungsticker. Sonderausstellung und Experimentaltheater sind im Eintritt enthalten. Karten für die Shows im Science Dome gibt es zum Preis von sechs Euro, ermäßigt für vier Euro.

Info: www.experimenta.science



**DER MENSCH UND
DAS LICHT**
BIS 10. SEP. 2023



DIE SONNE

**SCIENCE
MUSEUM**

THE SUN
LIVING WITH OUR STAR

SONDERAUSSTELLUNG
www.experimenta.science/sonne
Image: Rafael Alonso and Science Museum Group





zappellino_elternzeitung

BEITRÄGE
REELS
MARKIERT





Ausflug in den Klima Erlebnisort nach Sinsheim



„**E**rlebe, was du tun kannst“ – mit diesem Motto lädt die KLIMA ARENA kleine und große Besucher und Besucherinnen in den einzigartigen Erlebnisort ein. Bei jedem Wetter können Familien bei einem Ausflug nach Sinsheim Spaß haben und dabei auf interaktive und spielerische Art etwas über den Klimawandel und Nachhaltigkeit lernen. In den Pfingstferien sowie an Wochenenden und Feiertagen bietet die KLIMA ARENA für Kinder ab 5 Jahren eine Kreativwerkstatt mit tollen Mitmach- und Bastelprogrammen an. Wer die KLIMA ARENA betritt, der steht erstmal vor einem großen blauen Würfel, dem „Gletscher“, mit einem Multimedia-Kino. Virtuelle Exkursionen bieten einen fesselnden Einstieg in die Themen der KLIMA ARENA. Danach finden Kinder und Erwachsene im Ausstellungsbereich Mitmachstationen und leicht verständliche Exponate zu den vier großen Bereichen „Grundlagen des Klimawandels“, „Wohnen und Energie“, „Lebensstil und Konsum“ sowie „Mobilität“. Mit dem KLIMA-QUIZ für Familien kann

die Ausstellung auf unterhaltsame Art und Weise erkundet werden.

Viele Stationen sprechen Kinder dabei besonders an: ob Wertstoff-Bingo, der Bau der „Stadt der Zukunft“ mit Bauklötzen, die Rettung von Ella dem kleinen Eisbärkind oder die Geschichte vom Auto Anton – hier lernen Kinder ganz nebenbei, wie auch sie sich bereits für den Schutz des Klimas einsetzen können und was Nachhaltigkeit bedeutet.

Perfekt für die wärmeren Monate ist der grüne und vielseitige Außenbereich. Der Themenpark lädt mit seinen Spielplätzen zum Toben, Klettern und mit Wasser spielen ein. In Hängematten und auf bequemen Liegesesseln können sich Eltern derweil ausruhen. Kinder werden zu Naturforschenden und erkunden, welche Tiere und Pflanzen im Moor, auf der Heide, im Wald oder der Magerwiese heimisch sind. Spannende Sinneserfahrungen warten zwischen Kräuterbeeten, Streuobstwiesen und Rebflächen, zum Beispiel eine Riechstation oder das

Klangbild der Artenvielfalt. Wer noch ein wenig anspruchsvolleres Wissen mitnehmen will, erfährt hier auch, wie sich Klimawandel, Bodenbearbeitung und Treibhausgasemissionen auf die Land- und Forstwirtschaft auswirken.

Und zum Abschluss darf ein Besuch der E-Kartbahn natürlich nicht fehlen: Hier geht es in Elektrofahrzeugen um die Kurven – aber selbstverständlich nur für diejenigen, die sich vorher fleißig die entsprechende Energie erlaufen haben.

In der KLIMA ARENA regen überall praktische Tipps zum Nachdenken an, geben positive Impulse und zeigen Lösungen auf. Der Erlebnisort bei Sinsheim inspiriert alle Zielgruppen zum Nachdenken über den Klimawandel und unser Verhalten im Alltag. Ein Besuch der KLIMA ARENA hinterlässt in jedem Fall einen nachhaltigen Eindruck.

Mehr Informationen rund um die KLIMA ARENA auf der Website www.klima-arena.de

Die KLIMA ARENA liegt direkt an der Ausfahrt 33b (Sinsheim-Süd) der Bundesautobahn A6. Parkmöglichkeiten sowie Lademöglichkeiten für E-Autos und E-Fahrräder sind vorhanden. Mit dem öffentlichen Personennahverkehr ist die KLIMA ARENA über den Bahnhof Sinsheim (Elsenz) mit der Buslinie 771, Bushaltestelle Klima Arena, erreichbar. Zu Fuß benötigt man vom Bahnhof ca. 30 Minuten.

Die KLIMA ARENA ist täglich geöffnet. An Wochentagen im Sommer von 9 bis 18 Uhr, an den Wochenenden jeweils ab 10 Uhr. In den Pfingstferien kann die KLIMA ARENA mit 20% Ferienrabatt auf alle Tagestickets besucht werden. Wer mit Bus oder Bahn anreist, bekommt immer 20% Nachlass auf den Eintritt.

Copyright Bilder: KLIMA ARENA



Seminar Praxis der energetischen Heilung und Urlaub in Kroatien

Sich weiterbilden und dabei in einer schönen Umgebung entspannen und vom Alltagsstress erholen

Möchtest du dich spirituell weiterentwickeln, intensiv an deiner Persönlichkeit arbeiten, dein Selbstwertgefühl sowie deine Selbstheilungskräfte stärken und das an der schönen Adriaküste? Die spirituelle Heilerin Silke Lang aus Untergruppenbach bietet nach 3-jähriger Pause wieder ihr beliebtes Seminar Praxis der energetische Heilung in der Villa Ananda in Rabac im Herbst an.

Die moderne und hochwertig ausgestattete Villa Ananda befindet sich in einem kleinen Bergdorf mit herrlichem Weitblick über türkisblaues Meer. Das Seminarhaus ist ein wunderschöner energetischer Ort, der mit allem ausgestattet ist, was das Herz begehrt. Es unterstützt dabei, die Seele baumeln zu lassen. Von den Hauseigentümern wurde es mit sehr viel Liebe zum Detail ausgestattet und nach Feng-Shui eingerichtet. „Ein Ort zum Wohlfühlen“, verspricht Silke Lang, die bereits mehrfach diese traumhafte Villa für Seminare buchen konnte.

Das Seminarhaus ist mit Pool, Sauna und mehreren Sonnenterrassen ausgestattet und lädt zum Relaxen und Entspannen ein. Wer möchte, kann den idyllischen Weg zum Strand laufen, um das Meer zu genießen oder sich bei Wanderungen oder Radfahren die herrliche Gegend anschauen und seine Seele baumeln lassen.

Morgens wird das Frühstück von Hausherrin Ines nach Wunsch zubereitet. Abends gibt es entweder ein vegetarisches Abendessen im Seminarhaus oder man kommt in den Genuss der kroatischen Küche in Labin.

Silke, was erwartet die Teilnehmenden des Seminars?

Dieses Seminar richtet sich an all jene, die an sich selbst arbeiten und Energien zuführen sowie die energetische Heilung bei sich anwenden möchten. Grundlage für das Seminar bildet mein Praxisbuch der energetischen Heilung, anhand dessen wir unterschiedliche Themen behandeln. Ein Themenbereich werden die Chakren sowie die Chakrenmeditation sein. Es werden die einzelnen Chakren durchgegangen und die Teilnehmenden können hier die einzelnen Chakren in sich erspüren und erlernen, die Energien des Universums und von Mutter Erde fließen zu lassen. Durch die Chakrenmeditation werden die Chakren und der Körper gereinigt und mit positiver Energie aufgeladen. Gleichzeitig



erhöht sich der Energielevel mit jeder Meditation und man kommt in eine immer höhere Schwingungsebene.

Zudem wird ein Einblick in die geistige Wirbelsäulenaufrichtung gegeben, mit der man innerhalb weniger Augenblicke die Wirbelsäule physisch wieder aufrichten, körperliche Schmerzen und die Auswirkungen auf unser Organsystem sowie chronische Krankheiten gelindert werden können oder oftmals sogar ganz geheilt werden. Seelische Altlasten dürfen sich gnadenvoll erlösen, damit Freiraum für neues Bewusstsein und spirituelles Wachstum entsteht.

Wir beschäftigen uns zudem mit der Aura, dem Energiefeld des Menschen. An einem Vormittag vermittele ich einen Einblick in die schamanistische Energiearbeit, bei der unterschiedliche Techniken zur Anwendung kommen. Wenn man sich diese Techniken aneignet und sich mit positiver Energie verbindet, hat man neue Möglichkeiten, Kraft zu tanken.

An wen richtet sich das Seminar?

Es ist vor allem für Menschen geeignet, die sich schon immer für energetische Heilung interessieren, jedoch bisher nie die Möglichkeit hatten, es selbst zu erlernen und Erfahrungen darin zu sammeln. Hier ist die Gruppengröße von maximal 10 Teilnehmenden ideal.

Und wie wird der Tagesablauf aussehen?

Wir werden an den Vormittagen nach einem wunderbaren Frühstück verschiedene Techniken kennenlernen und üben. Und da es ein Seminarurlaub werden soll, ist natürlich genügend Zeit zum Ausspannen mit eingeplant - ob für Schwimmen im Pool, im Meer, zum Wandern, zum Essen in die Stadt oder einfach nur die Seele baumeln lassen. Hier kann sich jeder frei entscheiden, wie er die Nachmittage und Abende gestalten möchte.

Und wann wird das Seminar angeboten?

Der Termin steht bereits fest:
29.10.-05.11.2023

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



LIEBLINGSKORB

Eine Erfolgsgeschichte aus der Region

Chic sieht er aus. Und unglaublich vielseitig einsetzbar ist er. Zudem wird er in unserer Region hergestellt, ist also tatsächlich ein Produkt „Made in Germany“. Die Rede ist vom LIEBLINGSKORB, der seit 2019 - nahezu drei Jahre nach dem ersten Entwurf - in Flein produziert wird und ein echtes „Musst have“ ist. Und das nicht nur für Familien.

Ob für den Wochenendeinkauf mit dem Auto, auf dem Fahrrad zum nächsten Grillfest, zum Picknicken mit der Familie, als Schwimmsessel mit kühlen Getränken beim Baden - der LIEBLINGSKORB hält Speisen und Getränke lange warm sowie an heißen Tagen erfrischend kühl. Dafür sorgt das ultraleichte Material - Expandiertes Polypropylen oder kurz EPP - , das hervorragende Wärmeisolation aufweist, extrem robust und langlebig und zudem zu 100 % recyclingfähig ist. Aufgrund seiner Schadstofffreiheit ist das Material lebensmittelecht, sodass Speisen ohne zusätzliche Verpackung transportiert werden können. Ein weiteres Plus in Sachen Nachhaltigkeit. Zudem lässt sich der LIEBLINGSKORB, der in den Grundfarben Deep Black und Silver Grey erhältlich ist, jederzeit mit unterschiedlich farbigem Bügel sowie Logo aufpeppen und anpassen. Denn der LIEBLINGSKORB sollte nicht nur praktisch sondern auch gut durchdacht und designt sein. Und das ist er. Durch und durch. Darauf legt das Gründerehepaar Sabine und Martin Kretschmar besonderen Wert. „Ich habe den Prototypen des LIEBLINGSKORBES wochenlang ausgiebig getestet, weil ich anderen nur ein Produkt verkaufen möchte, von dem ich selbst durch und durch überzeugt bin. Anfangs sahen die ersten Körbe nur zweckmäßig aus, daher haben wir intensiv an dem Design gearbeitet und können nun den LIEBLINGSKORB, je nach Lust und Laune, mit unterschiedlich farbigem Bügel und Logo schnell und unkompliziert verändern, sodass er zu meinem jeweiligen Outfit sowie Anlass passt“, so die Unternehmensgründerin, die immer wieder erlebte, dass der volle Einkaufskorb im Auto bereits in der ersten Kurve umkippte und der ganze Inhalt durch den Kofferraum kullerte.

„Schatz, kannst du mir nicht eine Halterung für meinen Einkaufskorb



bauen, dass der im Kofferraum nicht immer umfällt?“ - war der Auslöser für den LIEBLINGSKORB, der genau dies verhindert. Kombiniert mit einem ovalen Transportring, steht der Einkaufskorb so sicher, dass selbst Serpentinausfahrten den LIEBLINGSKORB nicht aus der Bahn - sprich: aus dem Transportring - werfen. „So bleibt dein LIEBLINGSKORB an seinem Platz und fällt garantiert nicht um!“, versichert die zweifache Mutter, die in dem Familienbetrieb ihres Mannes, der ursprünglich im Bereich Formen- und Werkzeugbau tätig war, mitarbeitete.

Schon immer träumte die kreative junge Frau von einem zweiten Standbein. Und da sie über Jahre die Vorzüge des schadstofffreien Kunststoffes erleben konnten, wissen die Geschäftsgrün-

der um der positiven Eigenschaften des nachhaltigen Werkstoffs. „Häufig werden Kunststoffe über einen Kamm geschoren und verteufelt, was in unseren Augen nicht korrekt ist. Denn EPP ist ein Kunststoff mit ganz außergewöhnlichen Eigenschaften. Er ist nicht nur lebensmittelecht, vegan und ganz einfach abwaschbar, sondern besticht zudem durch Leichtigkeit und Langlebigkeit und lässt sich zudem ideal formen und problemlos recyceln“, so das Gründerehepaar, das sich bei der Entwicklung seines Produktes perfekt ergänzt.

Martin Kretschmar, der in zweiter Generation ein Werkzeugbau-Unternehmen leitet und sein technisches Know-how mit einbringt und Sabine Kretschmar, die als kreative umtriebige Fach- und Betriebswirtin aus der Tourismusbranche mit viel Liebe zum Detail den LIEBLINGSKORB

überwiegend designte. Mittlerweile sind weitere Produkte rund um den LIEBLINGSKORB entstanden. So kann der LIEBLINGSKORB mit einer speziellen Halterung auf dem Fahrrad transportiert werden. Zudem sorgt ein Lieblingsdeckel dafür, dass der Inhalt gut geschützt und dadurch noch länger kühl und frisch bleibt. Durch passende Einlegeböden werden empfindliche Lebensmittel nicht gequetscht, sondern können auf zwei Ebenen stressfrei transportiert werden. Lüftungsschlitze im Einlegeboden ermöglichen bei Bedarf, dass sich die kalte Luft von Kühlakkus oder Eis optimal im Innenraum verteilen kann. „Es passt sogar eine Springform mit dem Durchmesser von 28 cm in meinen Lieblingskorb“, lacht Sabine Kretschmar, die als zweifache Mutter die Thematik des Kuchentransports zur Genüge kennt.

Seit 1 1/2 Jahren werden in dem Werk in Flein ausschließlich Teile rund um die Lieblingskörbe produziert. „Eine Herstellung im Ausland käme für uns nicht in Frage“, betont die junge Frau, die großen Wert auf Regionalität legt und mit ihren formschönen Körben nicht nur auf Messen auf große Resonanz stößt. Und das nicht nur in Deutschland. Die Firma EPP- Design GmbH & Co. KG liefert die LIEBLINGSKÖRBE, die man ab einer Stückzahl von 50 aufwärts mit dem eigenen Firmenlogo versehen kann, europaweit. „Es kann passieren, dass sie in einem Hotel auf Mykonos auf unsere LIEBLINGSKÖRBE treffen“, lacht die Jungunternehmerin, der es ein Anliegen ist mit ihrem Produkt einen Mehrwert zu schaffen. Mittlerweile können die Körbe in verschiedenen Fachhandlungen und über die neu gestaltete Internetseite bezogen werden sowie neuerdings an zwei Tagen die Woche vor Ort. „Und natürlich auch auf Anfrage“, so Sabine Kretschmar, der die Ideen rund um den LIEBLINGSKORB nicht ausgehen.

Infos: EPP- Design GmbH & Co. KG, Klingenberger Straße 6, Flein, Tel. 07131/25920, <https://lieblingskorb.de/> Verkauf ab Werk - Neuware und 2. Wahl, Stahlacker 6, Flein Di und Do: 10-12 Uhr, 14-16 Uhr sowie nach Vereinbarung



Kartoffel, Milch und Co. Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm



ben. Dies sind landwirtschaftliche Betriebe, die mit ganz viel Herzblut, Fachwissen und pädagogischem Können ihre Hofstore für Kinder- und Jugendgruppen, sowie Schulklassen, öffnen. Einblicke hinter die Kulissen der praktischen Lebensmittelerzeugung, hinter die Stalltüre zu den Milchkühen, in den Weinberg, in die Verarbeitung von Streuobst zu Apfelsaft, in den Anbau von Getreide und ein Date auf Augenhöhe mit dem Huhn Frieda – all dies und vieles mehr ermöglichen die LoB-Betriebe des

Der Biss in einen knackig-süßen Apfel, der Geschmack von einer heißen Pellkartoffel mit einem Stückchen feiner Butter im Mund, und dazu ein Schluck frische, kalte Milch – lecker-Schmackofatz! Was haben wir hier bei uns nicht für leckere und tolle Lebensmittel. Und dabei kommen Kartoffel, Erdbeere, Milch, die rote Grill-Wurst, Ei, Butter und Co. auch noch aus der Region. Und auch der Apfel fällt im „Ländle“ nicht weit vom Stamm.

Landesprojektes „Lernort Bauernhof in Baden-Württemberg (LoB)“. Dabei geht es darum, die Begeisterung der kleinen und großen Besucherinnen und Besucher auf dem Bauernhof zu wecken, die Neugier zu nutzen und durch interaktives Mitarbeiten und Entdecken mit allen Sinnen den Bezug zur Lebensmittelerzeugung in der regionalen Landwirtschaft herzustellen. Denn so ein frischer Apfel vom Bauer Oskar aus dem Nachbarort schmeckt doch gleich nochmal viel besser, wenn man weiß, mit wie viel Engagement und Liebe dieser seine Apfelbäume pflegt und hegt. Und sollte da eine matschige Stelle am Apfel sein, dann macht der Oskar mit den Kindern leckere Pfannkuchen mit den Eiern von Frieda und einem süßen Apfelmus dazu. Auch lecker, oder? Natürlich gibt es auch in den Landkreisen Heilbronn, Hohenlohe, im Neckar-Odenwald-Kreis und im Rhein-Neckar-Kreis zahlreiche LoB-Betriebe, die sich über Anfragen und Hofbesuche mit Kindern freuen! LoB-Betriebe in deiner Nähe findest du über die QR-Codes und über die Homepage www.lob-bw.de. Lernort Bauernhof für Kinder und Jugendliche: Auf ein Date mit der regionalen Landwirtschaft mit Kartoffel, Milch und Co. Quelle Fotos: Zentrale Koordination Lernort Bauernhof in Baden-Württemberg

Zu verstehen, woher Lebensmittel kommen und wie wichtig es ist, Lebensmittel wertzuschätzen und möglichst auf Regionalität von Lebensmitteln zu setzen, sind in unserer Gesellschaft sehr wichtige Aspekte der Nachhaltigkeit. Bereits für Kinder und auch Jugendliche ist es spannend und ein nicht wegzudenkender Teil der Bildung, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen. Kinder und Jugendliche sind nun mal unsere Verbraucherinnen und Verbraucher von Morgen! Jedoch - sind wir ehrlich – ein theoretischer Vortrag über die Wertschätzung von Lebensmitteln und ein fünfseitiger Artikel über regionale Landwirtschaft sind nicht gerade das, was Kinder und Jugendliche begeistert. Deshalb gibt es in Baden-Württemberg ein einzigartiges Konzept mit über 450 qualifizierten sogenannten „Lernort Bauernhof (LoB)“-Betrie-

LIEBLINGSKORB
VON ELTERN: FÜR ELTERN!

Love IT

ONLINE, IM MARKT ODER AB WERK!

ENTDELCKE ALLE ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN DES ALL-ROUNDERS & DEM GIFFREIEN MATERIEL EPP!

SCAN ME

Zappalino **Zahlreiche Termine findet Ihr auf der Internetseite von Zappalino unter: <https://zappalino.univents.world> oder:**

<p>Der kleine Major Tom - Aufbruch ins Ungewiss</p> <p>Do, 1 Juni experimenta - Das Science Center, Heilbronn</p>		<p>Sopranblockflöte: Aufbaukurs II für Kinder</p> <p>Do, 1 Juni VHS Wüstenrot, Wüstenrot</p>
---	--	--

Lecker!

Beerenzeit bei Föll

Föll Biohof

Öffnungszeiten:
Di - Fr von 9 - 18 Uhr
Samstag von 9 - 13 Uhr

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

BIO REGION Zaber Neckar

demeter

LERNORT BAUERNHOF IN BADEN-WÜRTTEMBERG
WWW.LOB-BW.DE

Landkreis Heilbronn

Landkreis Hohenlohe

Neckar-Odenwald-Kreis

Rhein-Neckar-Kreis



Willkommen auf GUT 21



In der Reute 21, im Hohenlohischen Großerlach, ist ein wunderschöner Ort inmitten des Naturparks Schwäbisch Fränkischer Wald geschaffen worden, um das Gute zu pflegen und das Gute zu „tanken“: Gutes Essen, gute Gespräche, inspirierender Austausch von zukunftsweisenden und innovativen Ideen sowie Konzepten. Natürlich sind Kunst und kreative Darbietungen, Vorträge und Workshops ein zentrales Anliegen, um unser Leben wieder mit Naturverbundenheit zu fördern und bereichern.

„Wir arbeiten gerade an der Programmgestaltung, man darf gespannt sein“, verspricht die Initiatorin Birgit Haas, die mit ihrer Kulisse eine gute Grundlage dafür geschaffen hat: In einem Rems-Murr-Holzhaus, Baujahr 2022, stehen 2 Römeröfen, in denen man Backen, Räuchern, Schmoren

und kostengünstig mit Holz heizen kann. Zudem gibt es auf GUT 21 noch viele weitere innovative Lösungen, zum Thema Leben und Wohnen im Einklang mit der Natur, zu entdecken.

In der Planung sind momentan: Malkurse für Kinder der autodidaktischen Künstlerin Renate Haas, saisonale Wildpflanzen-Gourmetmenüs, zum Teil von renommierten Experten, praxisorientierte Workshops zum Thema Garten und Küche, musikalische Wohnzimmerkonzerte, Workshops zum Thema gesunde, genussvolle Ernährung wie beispielsweise die Herstellung von leckeren, zuckerfreien Süßigkeiten.

Auch Vorträge und Kamingespräche am Römerofen von inspirierenden Zeitgenossen wie z.B. Dr. Markus Strauß zum Thema Selbstversorgung

mit essbaren Wildpflanzen sowie Reiner Trinkel, der Erfinder des Römerofens, und vielen mehr sind geplant. Aktuelle Programme unter <https://www.gut21.com/services-3>

Falls ihr euch angesprochen fühlt, werdet ihr sicherlich mit eurem besonderen Angebot, Vortrag oder Workshop mit GUT 21 die passende Räumlichkeit finden. (Kontakt: haas@organicgroundworks.com)

Wer einfach eine Auszeit sucht, kann es sich in einer schönen Ferienwohnung, inmitten einer herrlichen Natur mit eigenem Waldgrundstück, gemütlich machen. Durch ihre großzügigen 3 Meter breiten Outdoor-Terrassen und der buchbaren Zusatzoption „Wald Badezimmer“, einer freistehenden Badewanne mit Blick in den Wald, ist ein

Baumhaus Feeling inbegriffen! Das Schlafzimmer mit 3 Betten lässt sich im Wohn- und Essbereich mit einem Sofa Futon auf 2 weitere Schlafplätze erweitern. Die Ferienwohnung ist mit einer englischen Vollholzküche (Nep-tun) mit Naturstein-Arbeitsflächen, einem Kühlschrank, einer Spülmaschine, Elektroherd und Backofen und einem Hochleistungsmixer sehr schön und modern ausgestattet.

Da GUT 21 ein eigenes Solar Hauskraftwerk besitzt, können sämtliche Geräte wie auch E-Bikes ohne schlechtes Gewissen der Umwelt gegenüber kostengünstig genutzt werden. Des Weiteren gibt es eine voll funktionale Outdoor-Küche im Außenbereich, als buchbare Zusatzoption. Lasst euch überraschen!

Infos und Buchungsanfragen: haas@organicgroundworks.com

Der Grundofen zum Heizen und Kochen



RÖMER OFEN



Firma Römerofen
Reiner Trinkel GmbH
Albsheimer Hauptstrasse 51
67283 Obrigheim
<https://roemerofen.de>

Das Feuer neu entdecken



Kochen und Heizen wie zu Goethes Zeiten



Was gibt es Schöneres, als an kühlen Abenden in den Genuss einer wohligen Wärme und den Geruch eines Holzfeuers zu kommen? Heizen hat nach wie vor Hochkonjunktur. Wer seinen Ofen jedoch nicht nur zum Heizen nutzen, sondern ebenfalls darin Pizza und Brot backen, Ofengemüse schmoren oder Früchte und Obst dörren möchte, ist mit einem Römerofen aus dem Pfälzer Oberrhein gut beraten. Denn diese außergewöhnliche Kombination aus Grundofen und Kachelofen verbreitet nicht nur gesunde Strahlungswärme im ganzen Haus - und das bei einem äußerst sparsamen Holzverbrauch, sondern ermöglicht das Grillen, Gratiniieren, Backen, Braten und Niedertemperaturgaren sowie Heiß-, Warm- und Kalträuchern.

Entwickelt wurde der Römerofen von Reiner Trinkel, der sich bereits in jungen Jahren intensiv mit dem kombinierten Heiz-Backsystem von Goethes „Montgolfiere-Ofen“ auseinandersetzte, dessen ausgeklügelte Technik ihn inspirierte. Nach intensivem Experimentieren mit Speicheröfen und Backherden entschied sich der Pfälzer, seinen Beruf als Marketingprofi und Kommunikationsberater einer Werbeagentur an den Nagel zu hängen und 1996 seine Vision vom „idealen Ofen“ zu realisieren: einer Kombination aus Grundkachelofen und Backofen. Dazu gehörte – neben der Entwicklung einer neuen Speichertechnik, die ein schnelleres Aufheizen ermöglichen sollte - auch die Nutzung des Ofens zum Braten, Gril-

len und Räuchern. Darauf legte der passionierte Hobbykoch besonderen Wert, der unterschiedlichste Leckereien in seinem Römerofen zaubert und seine Rezepte auf seiner Internetseite (www.roemerofen.de) weitergibt.

5 Jahre dauerte die Entwicklungszeit. Der Durchbruch gelang mit der Entwicklung eines speziellen Tonerde-Zements. Tonerde - u.a. ein Bestandteil von Lehm - kommt seit vielen Jahren in der Feuerfest-Industrie sowie in unzähligen Varianten für unterschiedlichste Anwendungen zum Einsatz, beispielsweise auch in der Medizin als „Heilerde“ gegen sämtliche Beschwerden.

Im Römerofen-Zement bildet die Tonerde die Basis für einen hochfesten, extrem hitzebeständigen Werkstoff, der trotz einer relativ geringen Dichte hohe Wärmemenge speichern kann.

Die enorme Hitzebeständigkeit ermöglicht es, die Entwicklung des Römerofen-Doppelspeichers, mit dem sich eine für Grundöfen außerordentlich schnelle Wärmeabgabe realisieren lässt. Und zum anderen erfolgt durch sein geringes spezifisches Gewicht, in Verbindung mit seiner speziellen Material- und Oberflächenstruktur, die Wärmeabgabe des Römerofens in Form einer langwelligen, sehr weitreichenden und besonders angenehmen Art von Infrarot-Wärmestrahlung.

Im Gegensatz zu den klassischen Grund- oder Kachelspeicheröfen, die eher als träge bezeichnet werden können, ist beim Doppelspeicher-System des Römerofens bereits nach 30 Minuten nahezu die volle Wärmeleistung

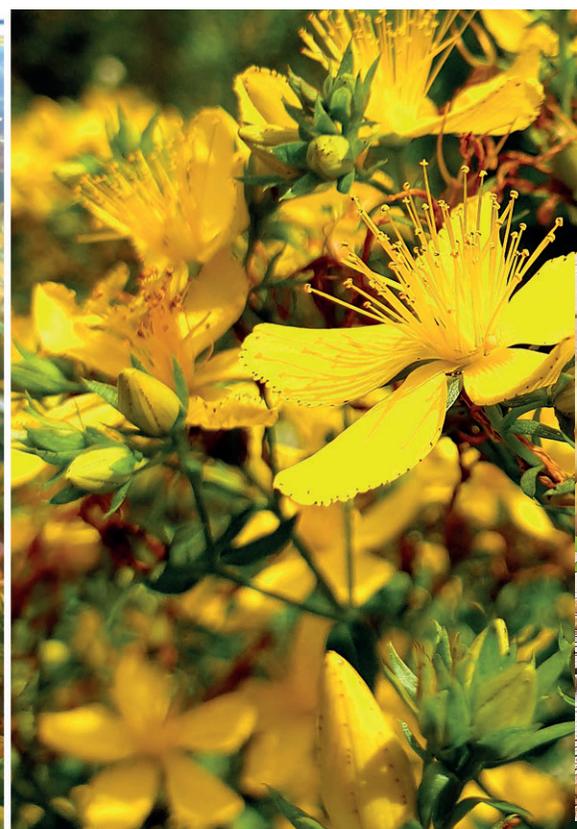
spürbar. „Auf der Suche nach einem passenden Produkt, das nicht nur angenehm und sparsam heizt, sondern das auch unsere Ideen vom Kochen mit Holz – unabhängig von modernen Versorgungsnetzen – verwirklichen könnte, stießen wir auf den guten alten, fast in Vergessenheit geratenen Grund-Kachelofen. Dessen einziger Nachteil liegt ja, wie beschrieben, in seiner Trägheit. Dass wir dieses Problem eines Tages lösen konnten, ist einer Reihe von Zufällen, neuen Materialien, hilfreichen Freunden und einer gewissen Beharrlichkeit zu verdanken. Vielleicht aber auch nur einem kleinen bisschen Glück“, schmunzelt Reiner Trinkel, der aktuell mit seinem Team alle Hände voll zu tun hat, um seine Römeröfen deutschlandweit zu installieren.

Erst kürzlich konnte er gleich zwei Römeröfen im Hohenlohe Raum aufbauen. Die stolze Ofenbesitzerin schwärmt: „Als ich damals im Slow-Food Magazin einen Bericht über den Römerofen las, war ich sofort begeistert und vereinbarte einen Termin vor Ort, um zwei Öfen für mein Holzhaus in Auftrag zu geben. Mit Überraschung stellte ich fest, dass im Römerofen kein Feuer brannte, was mich anfänglich irritierte. Denn eigentlich geht man ja davon aus, dass man mit Flammen im Ofen willkommen geheißen wird, wenn man einen Ofen kaufen möchte. Doch bevor es soweit war, führte uns Reiner Trinkel in seinen wunderschönen Garten, zeigte uns sein außergewöhnliches Römerofen-Haus, das

er selbst entwickelt hat und wirklich ebenfalls ganz bemerkenswert ist. Dann folgte ein leckeres Pilzgericht - selbstverständlich aus dem Ofen. Und erst im Nachhinein habe ich verstanden, warum der Ofen nicht brannte. Er wurde am Vorabend angefeuert und das Haus war nach wie vor angenehm warm. Und das ist genau die Erfahrung, die wir in diesem Winter erleben durften. Der Römerofen hat eine unglaublich lange Speicherzeit, was ich nie für möglich gehalten hätte. Wir feuern im Winter in der Regel abends den Römerofen an und das war's. Reiner Trinkel hat einen mechanischen Abriegelmechanismus bewusst ohne Strom entwickelt, sodass die Ofenhitze für langanhaltende Wärme für die nächsten 12 Stunden sorgt. Und das Beste ist: wir müssen nicht ständig Nachlegen und brauchen tatsächlich nicht viel Holz, und das bei einer fasziniert durchdachten Ofentechnik, die absolut ausgeklügelt ist und uns ein Stück Unabhängigkeit beschert!“



Infos: Reiner Trinkel GmbH
Albsheimer Hauptstr. 51, 67283
Oberrhein, Tel. 0176 – 64934366,
<https://roemerofen.de/>



Das Johanniskraut Reine Sonnenenergie in einer Pflanze

Am 21. Juni hat die Sonne ihren höchsten Stand erreicht – wir feiern die Sommer-Sonnwend, begrüßen den längsten Tag und feiern die kürzeste Nacht des Jahres. Überall werden Feuer errichtet, die Menschen feiern gesellig dieses Ereignis schon seit ewigen Zeiten und genießen die warme kürzeste Nacht ausgelassen mit Musik und Tanz.

Genau um diese Zeit herum blüht auch das Johanniskraut, welches stark mit dem Johannistag, dem 24. Juni, in Verbindung gebracht wird. Die Heilpflanze sieht aus wie ein Sonnenrad. Wundervolle fünfzählige Blütenblätter strahlen in oder mit der Sonne und schier unzählige Staubblätter in der Blüte scheinen diese Energie wieder explosionsartig auszusenden. Es gibt die Legende, dass das Blut des Märtyrers Johannes nach seinem Tod in die gelben Blüten geflossen sei und daher noch heute beim Zerreiben der Pflanze die Finger sich rot färben.

Der botanisch korrekte Name des Johanniskrauts *Hypericum perforatum* setzt sich aus „hyper“ = griechisch für „über“ und „icon“ = „Bild“ zusammen, was soviel bedeutet wie „schöner als ein Bild“ (die antiken Griechen hingen Heilkräuter über Götterbilder als Schutz vor bösen Geistern auf) und „perforatus“ = lateinisch für durchstochen (die Blätter des Krautes sehen aus, als wären sie mit einer Nadel

durchstochen).

Die wichtigsten Hauptinhaltsstoffe von Johanniskraut sind u.a. Hypericin, Hyperforin, Flavonoide, Gerbstoffe und ätherische Öle. Alle bekannten großen Kräuterkundigen rühmten das Heilkraut für so einiges. Paracelsus nannte es sogar ein Allheilmittel, welches selbst die dunkelste Nacht wieder hell erstrahlen lässt – kurz gesagt: ein Antidepressiva, welches heutzutage tatsächlich klinisch erwiesen wurde. Das Kräutlein kann als Tee, Tinktur, Kapseln auch gegen Kopfschmerzen, Erschöpfungszustände und Schlafstörungen genommen werden, wie sogar zusammen mit Holunder als bekanntes virales Mittel gegen Herpes.

Äußerlich verwendete man das Johanniskraut-Öl volksheilkundlich, um Brandwunden oder andere Wundverletzungen sowie Hexenschuss, Gicht und Rheuma zu behandeln.

Die Sonnenkraft wirkt mit diesem Kraut immer - was sehr zu beachten ist, denn manchmal hat dies auch ungewünschte Wirkungen. Zum Beispiel wird die Haut bei Einnahme oder Einreibung sehr lichtempfindlich, was dazu führen kann, dass man sehr schnell im Sommer einen Sonnenbrand bekommt. Es ist ebenfalls abzuraten, das Heilmittel bei Strahlenbehandlungen oder Chemotherapien als Antidepressiva

zu verwenden. Bei der Antibabypille oder Blutdrucksenkern sollte man komplett darauf verzichten, da die Wirkungen durch das Johanniskraut verstärkt oder stark herabgesetzt werden können.

Es gab allerlei Brauchtum um das Sonnenkraut. So trugen die Frauen und Mädchen an der Sonnwend einen Kranz aus blühendem Johanniskraut auf dem Kopf und sprangen mit ihren Liebsten mutig über das Sonnwendfeuer. Der Brauch verlangte weiterhin, diesen Kranz noch in dieser Nacht auf das Dach des eigenen Hauses zu werfen, um es vor Blitzschlag zu schützen und die Liebe einzuziehen zu lassen. Auch in alten überlieferten Liebeshexereien war es ein Kraut der ersten Wahl.

Sehr bekannt in der Volksheilkunde ist das sogenannte Rot-Öl, welches ein Ölauszug aus der Sonnenpflanze ist. Dazu sammelt man das Kraut mit Blüten (sowohl offene als auch halboffene Blüten mit den oberen Blattpaaren), schneidet sie klein, füllt diese in eine Weithalsflasche und gießt dieses mit gutem Öl (Olivenöl oder Sonnenblumenöl) auf. Das Öl wird von Tag zu Tag dunkler. Diesen Ansatz lässt man für mindestens vier Wochen stehen und seiht ihn dann ab. Dieses Rot-Öl kann dann äußerlich gegen manche Schmerzen in Form von Einreibungen

oder Kompressen als auch innerlich zur Stimmungsaufhellung oder Darmbeschwerden verwenden.

Hinweis: Die oben aufgeführten Inhalte sind aus volksheilkundlicher Sicht wiedergegeben. Es handelt sich dabei um kein Heilsversprechen. Bitte sprechen mit eurem Arzt oder Apotheker, bevor ihr Johanniskraut verwendet.

Ein Beitrag von Karin Himmelreich-Rades.



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



Zappelinos

Kochkiste

Spargel mit Oliventatar



Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Spargel
- 200 g Rucola
- 2 Eier
- 150 g Oliven
- 50 g Pinienkerne
- 1/4 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- nach Bedarf Zitronensaft
- nach Bedarf Zucker
- nach Bedarf Salz und Pfeffer

und auf 4 Salatteller verteilen. Den etwas abgekühlten Spargel darauf ablegen. Eier ca. 6 Min. wachweich kochen. Pinienkerne ohne Öl rösten. Oliven und Knoblauch klein hacken, mit Pinienkernen, 3 EL Olivenöl und gehackten Eiern vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Spargel anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Mehr Rezepte:
<https://www.echt-bio.de/rezepte/>

Zubereitung (Dauer: 30 Min.):
 Spargel schälen und im kochenden Wasser mit etwas Zucker und Zitrone – je nach Dicke – ca. 15 Min. nicht zu weich kochen. Rucola waschen

Artemis Impuls der Natur

An Pfingsten, wenn nach unserer christlichen Kultur, das "Fest der Ausgießung des Heiligen Geistes" gefeiert wird, treffen sich erstmalig unter dem Motto „Artemis - Impuls der Natur“ zahlreiche Menschen auf einer 20.000 qm Wiese südlich von Heilbronn (... dem alten Helibrunna mit dem Heilbrunnen).

Drei Tage gefüllt mit einem Naturmarkt von Ausstellern mit nachhaltigen, natürlichen, biologischen Produkten sowie unterstützenden und spirituellen Dienstleistungen, schwingungserhöhenden und wundervollen Kunstwerken als auch handgemachten und einzigartigen Werken.

Während des Festivals bieten zahlreiche Aussteller Workshops, Vorträge und Schnupperkurse an, an denen Teilnehmer ohne zusätzliche Investitionen sich selbst und das Wirken der Aussteller näher kennenlernen können. „Marktstände, Workshops und Vorträge schaffen den Rahmen für liebevolle Begegnungen und neue Erfah-



rungen auf allen Ebenen“, versprechen die Organisatoren Annabell Milena Weitzel und Klaus Umbach.

Die Fruchtbarkeit von Artemis (aus der Mythologie die Göttin des Waldes, Hüterin der Natur und ein Zeichen für Fruchtbarkeit) und die Impulse der Natur unterstützen hierbei, weitere Grundsteine der neuen Zeit im Feld zu verankern.

Sa, 27. Mai, So, 28. Mai: 11 - 23 Uhr
 Mo, 29. Mai: 11 - 16 Uhr, Äußere Mausklänge 1, Heilbronn
 Infos: artemis@gaertnerei-umbach.de



NECKARSULM

Raum für Individualität



WER BIST DU FÜR UNSERE KINDER?

Galaktischer Erzieher (m/w/d) gesucht:

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

Dann bewirb Dich jetzt in einer unserer 16 Kitas!

www.raum-für-individualität.de





Entspannung erleben von Renate Zimmer



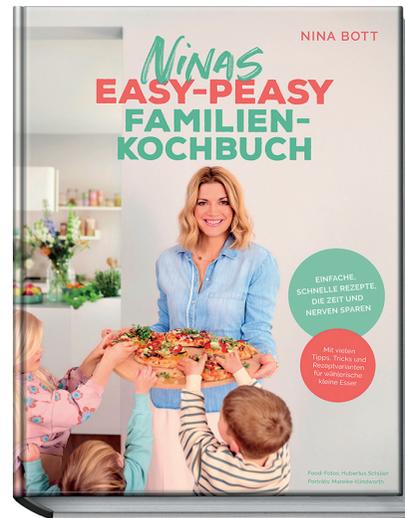
Passend zum Sonderthema „Bewegung und Entspannung“ gibt die Erziehungswissenschaftlerin Dr. Renate

Zimmer in ihrem Buch „Entspannung erleben“ hilfreiche Tipps für Kinder im Kita-Alter. Denn gerade im trubeligen Kita-Alltag brauchen Kinder Dynamik und Ruhe gleichermaßen. Hier ist eine gesunde Balance zwischen Bewegung und Entspannung aktuell wichtiger denn je.

In ihrem Ratgeber hat die Autorin über 50 ausgewählten Entspannungsübungen sowie Spiele zusammengestellt, die einfach umzusetzen sind und dafür sorgen, dass die Entspannung spielerisch gelingen kann. Mit Anregungen zur Raumgestaltung, Wissenswertem zu kindgerechten Entspannungsmethoden und zahlreichen Tipps zur Umsetzung zeigt das Praxisbuch, wie Entspannung mit Kita-Kindern gelingt.

Herder Verlag
ISBN: 978-3-451-38939-9

Ninas Easy-Peasy Familien-Kochbuch von Nina Bott



Jeder kennt es und jeden nervt es immer mal wieder: Die Frage nach dem „Was koch‘? ich heute“ Die Tochter

mag kein Gemüse und der Sohn keinen Salat ... Doch wie lässt sich für eine mehrköpfige Familie unkompliziert ein ansehnliches Mittagessen auf den Tisch zaubern, das einigermaßen gesund ist?

Der Moderatorin, Schauspielerin und vierfachen Mutter Nina Bott ist dieses Thema zur Genüge bekannt.

Um alle happy gemeinsam an einen Tisch zu bekommen, verrät sie in ihrem neuen Kochbuch die besten Rezepte aus dem Familienalltag der Familie Bott – mit Rezeptvarianten und Tauschtips für alle Geschmäcker und mit viel „verstecktem Gemüse“ für die Kleinen. So schmeckt es wirklich jedem, auch die Erwachsenen kommen auf ihre Kosten und selbst spontane Gäste werden glücklich.

Becker Joest Volk Verlag;
ISBN 978-3-95453-288-9



Bad Rappenau

Für unsere Kindertagesstätte Bad Rappenau-Babstadt haben wir zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine unbefristete Stelle in Teil- bzw. Vollzeit (75 % bis 100 %) als

Erzieher/in bzw. pädagogische Fachkraft (m/w/d)

zu besetzen.

Die Kindertagesstätte Babstadt (5 Gruppen) besuchen bis zu 104 Kinder im Alter von zwei Jahren bis zum Schuleintritt. Die Einrichtung bietet verschiedene Betreuungsformen und unterschiedliche Öffnungszeiten in zwei Gebäuden an.

Die Arbeitszeiten sind im Schichtdienst von Montag bis Freitag während der Öffnungszeiten der Einrichtung (6.45 Uhr – 16.45 Uhr).

Von den Bewerber/innen (m/w/d) erwarten wir

- eine erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zur/m staatlich anerkannten Erzieher/in oder Fachkräfte im Sinne von § 7 des KiTaG
- Freude am Umgang mit Kindern und Eltern
- Kenntnisse des Orientierungsplanes Baden-Württemberg
- Erfahrung mit Portfolioarbeit
- Flexibilität, Kreativität sowie Teamfähigkeit

Sie erhalten eine Vergütung bis nach Entgeltgruppe S 8a TVöD Sozial- und Erziehungsdienst sowie alle im öffentlichen Dienst üblichen Sozialleistungen (u.a. zusätzliche Altersversorgung, Jahressonderzahlung, Leistungsentgelt).. Zudem bieten wir umfangreiche und berufsfördernde Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen an.

Wir freuen uns auf Ihre Online-Bewerbung:
www.stellenangebote-badrappenau.de

Für Ihre Fragen stehen Ihnen Frau Engelhardt (Leiterin der Kindertagesstätte, Telefon 07268/911131) oder Herr Hummel (Personalamt, Telefon 07264/922-126) gerne zur Verfügung.

Stadt Bad Rappenau, Personalamt, Kirchplatz 4, 74906 Bad Rappenau

Ihr wollt eine Stellenanzeige aufgeben?

info@zappelino.de

Tel. 07063/9336988

Für unsere Kindertagesstätte Arche Noah sucht die Gemeinde Offenau

Erzieher/-innen und Pädagogische Fachkräfte (m/w/d)

Wenn Ihnen ein liebevoller und fördernder Umgang mit unseren Kindern wichtig ist, erwartet Sie bei uns

- eine leistungsgerechte Vergütung in Entgeltgruppe S8a TVöD SuE mit Übernahme Ihrer Stufenlaufzeit
- eine übertarifliche monatliche Zulage
- eine Zusatzversorgung im Alter
- Zuschuss zum ÖPNV-Ticket oder Jobrad
- ein unbefristetes Beschäftigungsverhältnis
- umfangreiche Weiterbildungsmöglichkeiten
- moderne Arbeitsbedingungen
- ein wertschätzender Umgang und vor allem ein
- engagiertes, familiäres und richtig tolles Team

Unsere Einrichtung wird von Kindergarten Helfern und Hauswirtschaftskräften unterstützt, so dass Sie sich voll auf Ihre pädagogische Arbeit konzentrieren können.

Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen richten Sie bitte, gerne auch per Mail, an die Gemeinde Offenau, Jagstfelder Str. 1, 74254 Offenau.

Ihr Ansprechpartner:

Herr Leister ☎ 07136 9540-17

✉ holger.leister@offenau.de





Deniz & Ove - Looping 2023



Lange hatte man als Erwachsener beim Stichwort Kindermusik die immer gleichen Lieder im Ohr. Songs, von denen man hoffte, sie nie wieder hören zu müssen, und wenn doch, dann wenigstens keinen Ohrwurm davon zu bekommen, der sich allzu tief in die Hörgeräte frisst.

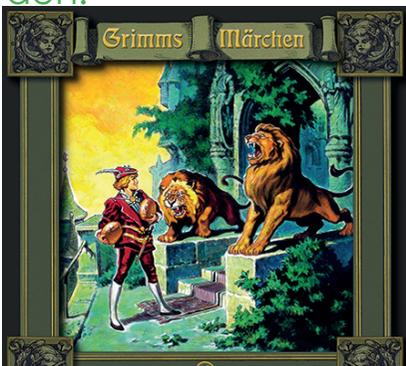
Man wünschte sich, dass es Musik gäbe, die nicht nur für Kinder gemacht, sondern auch für deren Eltern hör- und genießbar ist. Hier kommen Deniz & Ove ins Spiel. Sie lösen ein, was andere Alben versprechen und dann nicht halten: Musik für die ganze Familie!

2021 führten die beiden Hamburger Musiker mit ihrem Debutalbum „Bällebad“ den Indie-Sound in die Kindermusik ein. Sie brillierten mit lässigen Texten und erstklassiger Musik und würdigten die Bandbreite kindlicher Themen und Emotionen mit witziger Alltagspoesie, die den kleinen Hörerinnen und Hörern auf Augenhöhe begegnete. Die Kulturpresse jubelte, die Kinder sprangen begeistert ins „Bällebad“ und die Erwachsenen atmeten er-

leichtert auf, wenn sie für eine der zahlreichen Liveshows von Deniz & Ove Konzerttickets buchten. Nun erscheint das zweite Album „Looping“ und wie erhofft, knüpft es in Sachen Augenhöhe, Wortwitz und Qualität nahtlos an seinen Vorgänger an.

Da ist zum Beispiel die rührende Ballade „Inge“, in der ein Saugroboter und eine Mähroboterin für die große Liebe kämpfen. Oder das Lied über ein Baumhaus, das als ultimativer Rückzugsort gepriesen wird, und wo nervige Zeitgenossen keinen Zutritt haben. Der Opener „Batterien“, eine Ode an geräuschvolle und ferngesteuerte Spielgerätschaften, die manch genervte Eltern lieber aussortieren würden, strotzt nur so vor guter Laune.

Auf den Spuren der Gebrüder Grimm - wo Märchen (fast) wahr werden!



Bis heute gelten die Volkskundler und Sprachwissenschaftler Jacob und Wilhelm Grimm mit ihren gesammelten Kinder- und Hausmärchen als weltweit bekannteste und beliebteste deutschen Märchenerzähler, deren Werke bislang in 170 Sprachen übersetzt wurden.

Entlang der berühmten Deutschen Märchenstraße finden sich zahlreiche wichtige Lebensstationen der Brüder Grimm sowie Orte und Landschaften, in denen ihre Märchen beheimatet sind. Die über 600 km lange Strecke (eine der ältesten Ferienrouten Deutschlands) führt von ihrem Geburtsort Hanau über Steinau und Marburg bis Kassel, Hauptstadt der Deutschen Märchenstraße, und weiter auf den Spuren der Bremer Stadtmusikanten.

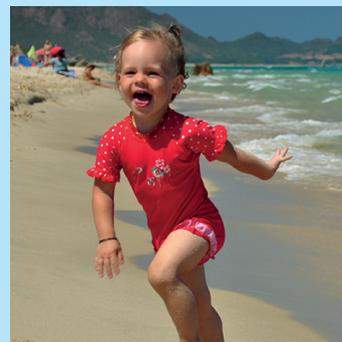
Am 26. Mai erscheint mit Folge 12 eine weitere Märchen-CD mit den Geschichten „Das Wasser des Lebens, Katze und Maus in Gesellschaft“ sowie „Der Bärenhäuter“ (weitere Veröffentlichungen folgen am 26. September und 24. November).

Auch für die aufwändig produzierte Neuvertonung der Grimm'schen Märchen „Das Wasser des Lebens“, „Katze und Maus in Gesellschaft“ und „Der Bärenhäuter“ konnten die Titania Medien-Macher Stephan Bosenius und Marc Gruppe wie schon bei ihren anderen Hörspiel-Produktionen namhafte deutsche Schauspieler und Schauspielerinnen sowie Synchronsprecher und -sprecherinnen wie Jürgen Thormann, Claus Thull-Emden, Simon Jäger, Tim Schwarzmaier, Bodo Primus, Willi Röbbke, Reinhilt Schneider, Rolf Berg, Bernd Kreibich, Herma Koehn, Valentin Stroh, Thomas Balou Martin, Luise Lunow, Eckart Dux, Kristine Walther, Regine Lamster und Regina Lemnitz gewinnen.

VORSCHAU

august/september

Endlich Sommer!



Wer wartet nicht schon sehnsüchtig auf warme Sommertage mit vielfältigen Aktivitäten?

RADELRUTSCH Sommer-Theater Festival 2023



Feiert mit RADELRUTSCH ein Sommerfest beim neuen Theaterstück „Frühdolin, der Liederspatz“, reist zusammen mit den BREMER STADTMUSIKANTEN nach Bremen und übt bei den Familien-Workshops ‚Zi - Za - Zauberspaß‘ und ‚Ti - Ta - Tanz mit uns!‘ spannende Zaubertricks ein oder erfindet gemeinsam lustige Tänze.

Und vieles mehr ...
Lasst euch überraschen!



Satch Skandi Edition

Entdecke die neuen Styles!

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!



Technik Museen
Sinsheim Speyer

Auf ins Abenteuer Technik ...

#fürfansvonfans

technik-museum.de



Kreissparkasse Heilbronn

präsentiert:

H Heilbronner Kinderfest 8. Juli 2023

H!N Heilbronn

Spaß, Spiel und Spannung für die ganze Familie
im Wertwiesenpark von 10 bis 17 Uhr.

N

VERANSTALTER: HEILBRONN MARKETING GMBH
FACEBOOK & INSTAGRAM: HEILBRONN ERLEBEN

WWW.HEILBRONNER-KINDERFEST.DE

