



Febr/März 24



Natur entdecken

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

Jubiläumsjahr in der KLIMA ARENA



Das Jahr 2024 steht bei der KLIMA ARENA ganz im Zeichen des fünfjährigen Jubiläums. Seit Oktober 2019 lockt sie als Freizeit- und Erlebnisort, außerschulischer Lernort sowie Weiterbildungs- und Veranstaltungsort Familien, Schulklassen, Unternehmen, Kommunen und Vereine in den Kraichgau. Dort können alle Interessierten auf spielerische Art und Weise Neues über den Klimawandel und seine Folgen, über Nachhaltigkeit und Umweltschutz im täglichen Leben lernen. Die KLIMA ARENA möchte die Menschen dabei mit konkreten Tipps und Anregungen zum eigenen Handeln inspirieren. Erstes Highlight des Jahres ist die Saison-Eröffnung und der Start des bunten Jubiläumsprogramms mit dem „Tag der offenen Tür“ am Sonntag, 17. März 2024. Das Team der KLIMA ARENA zeigt an diesem Tag, wieviel Spaß es machen kann, sich mit Klimawandel zu beschäftigen. Mit positiven Impulsen werden Lösungen aufgezeigt, wie wir alle unser Verhalten im Alltag verändern können. Gemeinsam mit vielen Kooperationspartnern und

Sponsoren wird an diesem Tag ein vielfältiges und interessantes Programm geboten, bei dem es für jedes Alter etwas zu erleben gibt. Kinder und Erwachsene können im Ausstellungsbereich Mitmachstationen und leicht verständliche Exponate zu den vier großen Bereichen „Grundlagen des Klimawandels“, „Wohnen und Energie“, „Lebensstil und Konsum“ sowie „Mobilität“ entdecken. Das Jubiläumsjahr ist dabei geprägt von verschiedenen Neuheiten in der Ausstellung. Im Lauf des Jahres wird es immer wieder Spannendes und Interaktives zu Klimawandel und Nachhaltigkeit zu sehen geben. In den baden-württembergischen Faschings- und Osterferien sowie an Wochenenden und Feiertagen bietet der einzigartige Erlebnisort für Kinder ab fünf Jahren tolle Mitmach- und Bastelprogramme an. Für Erwachsene stehen ebenfalls besondere Angebote bereit, wie beispielsweise Führungen in der aktuellen Sonderausstellung. Details zu den Terminen gibt es auf der Website der KLIMA ARENA: www.klima-arena.de Bis zum Sommer ist die Sonderaus-

stellung „Tropic Ice Dialog between Places Affected by Climate Change“ in der KLIMA ARENA zu sehen. Dahinter steckt das Fotokunstprojekt der Künstlerin Barbara Dombrowski. Sie gibt mit Portraits von Menschen, deren Lebensraum bedroht ist, dem Klimawandel ein Gesicht.

Auch in der kühleren Jahreszeit lädt der Themenpark draußen mit seinen Spielplätzen zum Toben und Klettern ein. Kinder mit Forscherdrang können an der frischen Luft 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. 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 sportlich die entsprechende Energie erlaufen haben. Und da die KLIMA ARENA eine An-

reise mit dem öffentlichen Nahverkehr oder dem Fahrrad besonders fördern möchte, gibt es für alle, die mit diesen Verkehrsmitteln zur KLIMA ARENA kommen, einen Rabatt von 20% auf den Eintrittspreis. Infos: 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 bis 31. März von 9 bis 17 Uhr, an den Wochenenden jeweils ab 10 Uhr. Ab dem 1. April schließt die KLIMA ARENA erst um 18 Uhr. Wer mit Bus oder Bahn anreist, bekommt 20% Nachlass auf den Eintritt.



Liebe Leserinnen und Leser,

Vorab möchte ich Euch, etwas verspätet, ein gutes neues Jahr mit viel Gesundheit, Glück und Lebensfreude wünschen. Ein Teil der Leserschaft wird sich bestimmt fragen, wie man bei all den Brandherden im In- und Ausland Lebensfreude empfinden kann. Und auch, wenn es manchmal schwerfällt, erscheint es mir wichtiger denn je, die Hoffnung niemals aufzugeben. Eine Möglichkeit, die mir sehr gut hilft, ist es, mit meinen Laufschuhen durch Wiesen und Wälder zu ziehen. Der Anblick der uralten Bäume, die schon Jahrzehnte, wenn nicht Jahrhunderte, sämtlichen Stürmen standhalten, schenkt mir Sicherheit, Vertrauen und Kraft. Hoffnung geben mir auch die zahlreichen Interviews mit Menschen, vorwiegend Frauen, die mit viel Herzblut, Leidenschaft und Visionen unermüdlich ihre Selbständigkeit aufbauen, trotz teilweise widriger Umstände. Das begeistert mich und erinnert mich selbst an die Anfänge von Zappelino vor nahezu 25 Jahren. Damals bin ich mit einer Vision gestartet, eine Informationsplattform für Familien ins Leben zu rufen, die Hoffnung, Zuversicht und Freude spendet und aufzeigt, wiewieviel Positives und Wertvolles es in unserer Region und darüber hinaus gibt.

Beginnen möchte ich mit dem WaldNetzWerk, das nicht nur das Sonderthema der vorliegenden Ausgabe „Natur entdecken“ bereichert, sondern seit 15 Jahren mit seinen außergewöhnlichen Angeboten im Wald und auf der Wiese dafür sorgt, dass Jung und Alt gemeinsame Erlebnisse in der Natur erfahren. Die Wunder der Natur zu entdecken, schenkt auch eine wertvolle Auszeit für Körper und Seele, wie Ihr im Bericht über das Waldbaden der Deutschen Akademie für Waldbaden lesen könnt. So bietet der Aufenthalt im Wald nicht nur physische Vorteile, sondern schenkt Kindern und Erwachsenen ebenfalls mentale Stärke. Das freie Spiel im Wald fördert die Fantasie und trägt zur Sprachentwicklung sowie sozialen Kompetenz bei.

Bei dem Thema „Natur entdecken“ darf selbstverständlich eine gesunde, natürliche Ernährung nicht fehlen. Vorbildlich in Sachen gesunder Ernährung ist die Bäckerei Hårdtner, die seit 80 Jahren wunderbar schmackhafte Brote mit eigenem Natursauerteig und Mehl aus der Region bäckt und das noch von Hand geformt!

Wer mit mehr Energie, dafür mit weniger Gewicht, in den Frühling starten möchte, dem sei die DETOX-Basenwoche von Simone Weiß angeraten. Der Gesundheits- & Ernährungscoach aus Talheim liefert Euch nicht nur schmackhafte Rezepte, sondern zusätzlich viele Tipps zu den Themen moderne Ernährung, Stressmanagement und die Umsetzung im Alltag.

Zudem lest Ihr, wo Ihr frisch zubereitet, echte Naturkosmetik in Heilbronn erhaltet, welches Naturkosmetikstudio Euch mit Naturkosmetik verwöhnt, wo Ihr sämtliche Produkte rund um die Aloe Vera bekommt, Ihr Euch eine wunderbare Auszeit, entweder auf der Shiatsumatte oder auf der Schaukel, gönnen könnt und vieles andere mehr.

Euch und Eurer Familie einen schönen Start in den beginnenden Frühling.

Christiane Bach



Foto: Johann Schrauf

F
E
B
R
U
A
R

Impressum:

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

Herausgeberin:

Christiane Bach

Redaktionsadresse:

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

Abonnement:

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

Anzeigen:

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr.1/2022

Hinweis:

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

Veranstaltungstipps:

termin@zappelino.de

Anzeigen:

anzeigen@zappelino.de

Beiträge/Anregungen:

info@zappelino.de

Internetseite:

www.zappelino.de

Druckerei:

Badische Neueste Nachrichten, Badendruck GmbH



MAHANA
YOGA CENTER

Yogakurse:

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

**Nächste Kinderyoga-
lehrerausbildung**

26.-28.04.2024 und
28.30.06.2024

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

Ute Böhme | Bad Wimpfen
Yogalehrerin | 07063951095

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

zappelino_elternzeitung



Natur entdecken



Waldbaden, gesunde Ernährung, Naturkosmetik und vieles andere mehr.

Gutes Brot. Gebacken mit Natursauerteig



Seit über 80 Jahren wird in der Backstube Händtner gebacken und genauso lang wird der Natursauerteig selbst hergestellt.

Mit der DETOX-Basenwoche zu mehr Energie



Die genussvolle DETOX-Basenwoche unterstützt dabei, durch tägliche Impulse die Resilienz zu stärken, neue Energie zu tanken sowie leckeres basisches und glutenfreies Essen zu genießen.

Circular Naturkosmetik mit Herz und Hand



Handgemachte Naturkosmetik, die ohne künstliche Zusatzstoffe frisch zubereitet wird.

editorial/impressum
dies & das
sonderthema
besondere highlights
aktuelles

3
6
10
21
34

RADELRUTSCH - Frühlingsfest und 1000 Lieder



Bei KörperPunkt stehst du im Mittelpunkt



Ein hoher Qualitätsstandard der Behandlungsmaßnahmen und eine Arbeit mit den Patienten stehen im Fokus der Physiotherapeutin Karina Pieprzyca.

Die Schillerei in Beilstein-Klingen stellt sich vor



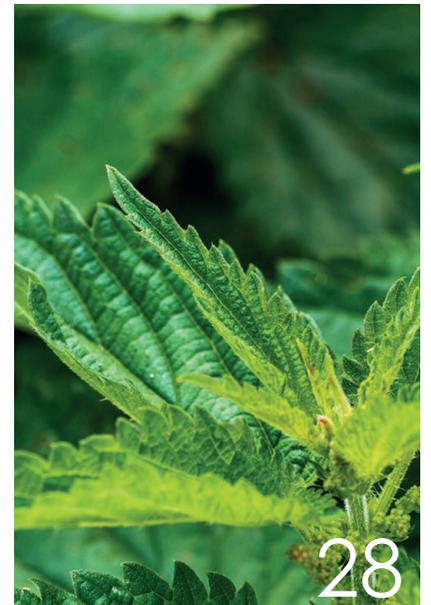
Ein Ort der Lebendigkeit, des Humors und der Kreativität, an dem sich jeder Einzelne bestmöglich entfalten darf.

Silke Lang stellt ihr Programm für 2024 vor



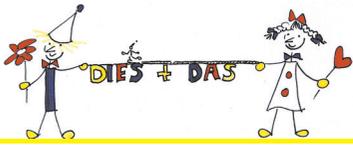
Persönlichkeitsentwicklung, Geistige Wirbelsäulenaufrichtung, Meisterausbildung und vieles andere mehr

Frühlingshafte Vitalität mit Wildkräuterpesto



Heilpraktikerin und Kräuterhexe Corinna Siegle zeigt, wie Ihr Euch ein Wildkräuterpesto herstellen könnt, um nach dem Winter den Mineralhaushalt wieder aufzufüllen.

tipp der kräuterhexe	28
kochkiste	29
buch tipp	30
musik & hör spiele	31
vorschau	31



vhs Neckarsulm – neues Kursprogramm für Familien, Kids & Teens

Das neue Semester an der vhs Neckarsulm hält, wie gewohnt, eine große Auswahl an Kursen und Vorträgen bereit, mit denen Familien auf ihrem individuellen Weg, von der Schwangerschaft bis zur Pubertät, begleitet werden. Moderne und familienfreundliche Räumlichkeiten mit Wickeltisch und Aufzug laden ein, das neue Programm zu erleben.

Geburtsvorbereitung, Rückbildung & Co.

Zum Thema Familienstart werden verschiedene Kurse angeboten, die auf unterschiedliche Weise auf die Ankunft des Babys vorbereiten. Als werdende Eltern gehören der Geburtsvorbereitungskurs sowie der Babypflegekurs zu den obligatorischen Themen in der Vorbereitung auf die neue Lebensphase. Neue Kurse starten in diesem Semester ab April monatlich.

Für Schwangere, die nach einer weiteren Möglichkeit suchen, sich körperlich und mental auf die Geburt vorzubereiten, stehen außerdem Yogakurse für Schwangere auf dem Programm. Hier kann zwischen drei verschiedenen Kursen gewählt werden. Aber auch der klassische Rückbildungskurs darf an dieser Stelle nicht fehlen. Die Kurse für dieses Jahr starten im Februar, Mai und Oktober.

Eltern-Kind-Kurse

Gemeinsam mit dem Baby oder Kind Zeit verbringen außerhalb der eigenen vier Wände. Das bedeutet, neue Erfahrungen und Eindrücke sammeln, andere Eltern treffen und Impulse sammeln für das eigene Leben, und schöne Momente gemeinsam erleben. Das verbindet und schweißt zusam-



men. In der vhs Neckarsulm bieten Eltern-Kind-Kurse genau diese Möglichkeiten. Beim Kurs Papa & Kind am 13.04.24 haben Papas exklusiv die Möglichkeit bei Spiel und Bewegung, Zeit mit ihrem Kind zu verbringen. Wer mit seinen Kindern lieber draußen an der frischen Luft ist, kann sich über die Kurse Fit mit Kinderwagen oder den Waldspielkreis freuen. Und neu in diesem Semester ist der Kurs Yoga mit Baby, der im März startet. Darüber hinaus spielen aber auch andere Themen für Eltern eine wichtige Rolle, die unter der Rubrik Elterncoaching zu finden sind: Babybrei & Beikost, Medienkompetenz und Cybermobbing, sowie Geschwisterstreit und Mehrsprachigkeit in der Familie und vieles mehr erwarten Interessierte in diesem Semester.

Kreativ sein

Nähen mit der Nähmaschine, töpfern, Silberschmuck schmieden, effektvolle Karten oder Masken gestalten – es

gibt zahlreiche Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche, in der vhs Neckarsulm kreativ zu werden. Die Werkräume „Manufaktur“ und „Atelier“ bieten eine inspirierende Umgebung, in denen die Dozentinnen und Dozenten altersgemäße Zugänge zum künstlerischen und gestalterischen Arbeiten vermitteln. Gemeinsam werden Ideen entwickelt und verwirklicht – in einem kreativen Freiraum für Fantasie und Experimente, fernab von Bewertungen.

In Bewegung bleiben

Bewegung ist im Kindes- und Jugendalter ein großes und wichtiges Thema. Die vhs Neckarsulm bietet auch hier unterschiedlichste Möglichkeiten, sich auszupeinern und dem Rhythmusgefühl freien Lauf zu lassen. Bei angesagter Musik können sich Kids und Teens beim Hip Hop Tanz auspeinern. Ergänzend dazu, trainiert Kinderyoga Konzentration, Atmung und eine gesunde Körperhaltung und

hilft, im hektischen Alltag zur Ruhe zu kommen. Und auch die Bewegungswerkstatt lädt dazu ein, den eigenen Körper bewusster zu erleben. Wer's lieber klassisch mag, findet beim Kinderballett seinen Platz.

Forschen & Entdecken

Naturwissenschaftliche Phänomene hautnah erleben und erforschen: Im Farb- oder Schleimlabor, bei Experimenten mit Flugobjekten und Seifenblasen zu den Themen Schwerkraft und Luft oder bei einem „Vulkanausbruch“ können 5 – 8-Jährige mit Materialien aus dem Alltag auf spielerische Weise chemische und physikalische Vorgänge entdecken.

Mehrsprachigkeit in Familien

Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit geben, ihre Muttersprache(n) zu stärken und ihre Mehrsprachigkeit als Kompetenz für sich zu entdecken – hinter diesem Ziel finden Eltern im neuen Semester 38 Kurse in 9 Sprachen für unterschiedliche Altersgruppen im Programm. Die Dozentinnen und Dozenten sind ausgebildete Lehrkräfte, die in ihrem Herkunftsland studiert haben. Los geht's für Kinder ab 3 Jahren.

Das gesamte Kursprogramm gibt es online auf der Webseite www.vhs-neckarsulm.de oder im neuen Programmheft Frühjahr/Sommer 2024. Wer nichts verpassen möchte, folgt der vhs Neckarsulm am besten auf Facebook oder Instagram.

Information und Anmeldung: Die Servicetheke ist Montag – Freitag von 10.00 – 12.00 Uhr sowie Montag und Donnerstag von 15.00 – 18.00 Uhr geöffnet. Tel. 07132/35-3500 www.vhs-neckarsulm.de

vol|kshochschule
Stadt Neckarsulm

Kurse für die ganze Familie

- werdende Eltern
- Elterncoaching
- Babys, Kinder & Jugendliche

Volkshochschule Neckarsulm | 74172 Neckarsulm | Seestraße 15
Tel. 07132/35-3500 | vhs@neckarsulm.de | www.vhs-neckarsulm.de

Almana
SCHÖNHEIT UND GESUNDHEIT
darf bewusst leicht sein

Ihr Nr. 1 Kosmetikstudio in Heilbronn!

Inhaberin: Natalja Hardt

Beethovenstraße 25
74074 Heilbronn
0152/0411582

info@almanabeauty.de
almana.beauty
Shop: <https://natura.mivita.care>

SCAN ME



my_diesunddas Vielfältiges rund um die Region

Wer immer noch denkt, unsere Region ist langweilig und dröge, weil nichts geboten wird, hat kein Instagram. Und wenn, dann folgt er nicht der Heilbronnerin Yami, die auf ihrem Instagram Kanal „my_diesunddas“ neben dem regelmäßigen „Weekender“ zahlreiche Tipps für sämtliche Altersgruppen in der Region zusammengestellt - und damit eine super Ergänzung zum Zappelino ist.

Beiden ist gemein, dass die Ideengeberinnen ursprünglich dachten: Hier ist doch nix los! Weshalb sie eigentlich nur weg wollten. Damals. Und beide mussten sich eines Besseren belehren lassen, denn hier im Ländle ist jede Menge los, wie sich in beiden Kanälen zeigt.

Zappelino im Gespräch mit Yami, die in ihrem Instagram Kanal über 3.700 Follower hat und zum wiederholten Male den „dies und das Markt“ mit Handmade Crafts, Secondhand, Keramik, Drink, Food und Good Vibes organisiert.

Yami, von der Hotelkauffrau zur Bloggerin und Eventmanagerin. Wie kommt's?

„Ich bin gebürtige Heilbronnerin und wollte eigentlich immer nur weg, weil



es gefühlt überall viel besser war als hier: Tollere Cafés, bessere Restaurants, interessantere Locations. Tja, und als dann während der Coronazeit alles geschlossen war, machte ich mich auf eine Entdeckertour und stieß auf regionale Hofläden, die ihre frischen Produkte verkauften. Das war mir tatsächlich nicht bewusst, dass wir in der Region doch so ein umfangreiches Angebot an Regionalläden ha-

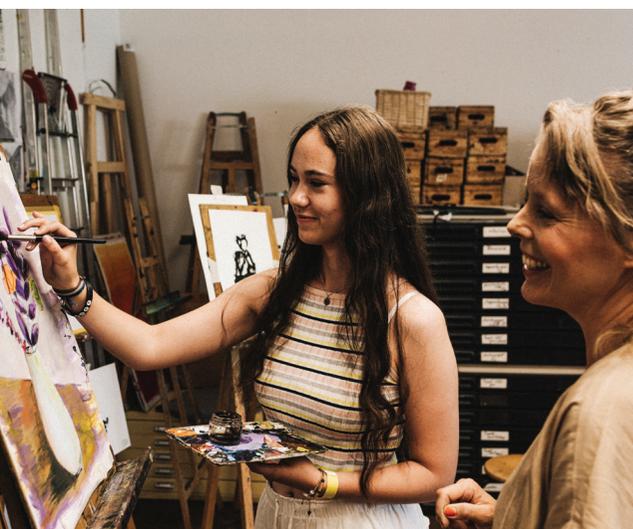
ben. Ich fing dann an, regelrecht nach regionalen Anbietern sowie Gastronomie zu suchen und sie zu unterstützen. Und als ich merkte, wie groß das Angebot ist, reifte in mir der Wunsch, diese Vielfalt einer breiteren Zielgruppe näherzubringen. Also entstand mein Instagram Kanal my_diesunddas, da es ja tatsächlich um dies und das in der Region geht. Schritt für Schritt hat sich daraus eine riesige

Community entwickelt, die zu über 90 % aus Menschen des Stadt - und Landkreises Heilbronn besteht.

Letzte Jahr kam der erste my diesunddas Markt dazu - eben weil eine Freundin und ich der Meinung waren, es gibt keinen ansprechenden Flohmarkt in der Region, also haben wir einen kleinen, feinen Flohmarkt im Mobilat auf die Beine gestellt. Und da der so super angenommen wurde, werden weitere Märkte folgen. Mir geht es zum einen darum, regionalen Ausstellern eine Plattform zu bieten und zum anderen, sich bei guter Musik auszutauschen und einfach Kunst und Kultur in der Region zu fördern.



Waldorfcampus Heilbronn: Kopf, Herz und Hand bis zum Abitur Die Waldorfpädagogik setzt auf ein ganzheitliches Schulkonzept



Welche Fähigkeiten brauchen unsere Kinder, um als urteilsfähige und verantwortungsbewusste Menschen die Welt von morgen zu gestalten? Die Waldorfpädagogik bietet ein ganzheitliches, kindgerechtes Schulkonzept, das die Bildung des ganzen Menschen in den Mittelpunkt stellt. Sie ist handlungsorientiert; nur durch das Tätigwerden reifen die kognitiven Prozesse in dem Kind heran. Die kognitiven Fächer wie Naturwis-

senschaften, Mathematik und Sprachen, einhergehend mit dem Angebot handwerklichen und künstlerischen Unterrichts, ermöglichen das gleichberechtigte Fördern von Denken, Fühlen und



Wollen. Gartenbau, Unterstufen-Epochen wie Hausbau und Ackerbau, Praktika in der Mittel- und Oberstufe sowie Theater und Orchester im Klassen- und Stufenverbund machen den Kindern und

Jugendlichen die Welt innerlich erfahrbar. So können sie sich als aktiv gestaltender Teil einer immer komplexer werdenden Welt erleben.

Tag der offenen Tür mit Schulführungen, offenem Unterricht, Schüler auf der Bühne, Kaffee, Kuchen und tollen Mitmachangeboten für interessierte Familien am 24. Februar 2024. Einlass ab 8:30 Uhr. Infos: waldorfcampus-hn.de/aktuelle

Der erste Schulranzen

Gerade die Kleinen haben in der Schule oft schon viel zu tragen, deshalb sollten die Eltern den Schulweg so angenehm wie möglich machen. Ein gut ausgestatteter Schulranzen ist für Grundschüler unerlässlich. Da für das Kind das Motiv im Vordergrund steht, gilt es für die Erwachsenen bei der Auswahl des Ranzens noch einige andere Kriterien zu beachten.

Safety first! Ein verkehrssicherer Schulranzen ist ein Muss. Eltern sollten darauf schauen, dass er über ausreichend große reflektierende und fluoreszierende Flächen verfügt.

Bücher, Hefte, Federmäppchen, Brotdose und Trinkflasche – ein Schulranzen ist immer gut gefüllt und lastet dementsprechend oft schwer auf dem Rücken der Kinder. Ein ergonomisch geformtes Rückenteil entlastet den Rücken. Auch die stufenlos verstellbaren Schultergurte sollten einfach vom Kind selbstständig angepasst werden können. Eine Riemenbreite von 4 cm ist ideal. Zudem sollten die Größe und das Gewicht des Ranzens auf den individuellen Körperbau des Kindes abgestimmt sein und bei Bedarf mitwachsen können.

Damit die Schulkinder den Ranzen auch in der Hand halten können, ist ein Tragegriff sehr praktisch, ebenso Außenfächer für Trinkflasche und Vesperbox. Ein fester Boden sorgt für einen guten Stand. Neben der Konstruktion und der optimalen Passform am Rücken ist es besonders das Material, das für lange Freude am neuen Schulranzen sorgt. Es sollte abriebfest, schadstofffrei, wasserabweisend, atmungsaktiv und leicht zu reinigen sein.

Beim Motiv sollte man dem Kind trotz aller Sorgfalt auch seine Entscheidungsfreiheit lassen. Gefallen muss der Ranzen schließlich in erster



Linie dem Abc-Schützen selbst. Bei den modernen Schulranzen kann man das Motiv auch wechseln.

Um perfekt für den ersten Schultag ausgerüstet zu sein, sollte neben dem Schulranzen auch das passende Zubehör bereitstehen. Must Haves für jeden Erstklässler sind ein Federmäppchen, ein Schlamperetui, eine Brotdose, eine Trinkflasche, ein Sportbeutel oder eine Sporttasche, ein Brustbeutel für die Busfahrkarte oder den Schulausflug, ein Schirm für regnerische Tage und eine Heftbox für mehr Organisation im Ranzen und zum Schutz der Hefte vor Eselsohren. Um den passenden Schulranzen zu finden, wird empfohlen, diesen immer im Fachgeschäft anzuprobieren und auf den richtigen Sitz zu testen. Alle praktischen Tipps und die neuesten Modelle erhaltet ihr bei eurem Fach-

händler vor Ort. Dort kann das Kind die verschiedenen Ranzen ausprobieren und in der Handhabung vergleichen.

Schulrucksack und Schulranzen mit verstellbarem Tragesystem

Die neuen Rucksack- und Ranzenformen mit Beckengurt- und mitwachsendem Tragesystem gewährleisten hohen Tragekomfort und entlasten den Rücken des Kindes zu jedem Zeitpunkt optimal. Es gibt wichtige Erkenntnisse der "Aktion gesunder Rücken (AGR)", die einige Schulranzen und Rucksäcke mit ihrem Gütesiegel versehen hat. Die AGR-Infobroschüren sind beim guten Fachhändler vor Ort zu haben. Belastung ist nicht immer auch Überlastung. Das Tragen von Schulranzen/Schulrucksäcken hat auch einen positiven Trainingseffekt

auf die Muskeln und Knochen. Vergleichen Sie im Fachgeschäft und lassen Sie sich beraten, welcher Schulranzen oder Schulrucksack zu eurem Kind passt. Seit Anfang 2012 führt Das Taschenhaus Stütz in Heilbronn, als großer Fachmarkt mit fachkundig geschultem Personal, die führenden Marken wie Ergobag, Step by Step, Scout, Lässig, McNeill, DerDieDas, School Mood, und Beckmann. Es ist das komplette Angebot an Schulranzen von den Exklusivmodellen bis zu den preisgünstigen Sets von Belmil und Sammies oder Auslaufmodellen zu Sonderpreisen erhältlich. Kunden finden neben den Schulranzen auch Schulrucksäcke für Schüler der weiterführenden Schulen (Satch, Cocozoo, Dakine, Deuter, Herschel, Fjällräven, Beckmann ...), Handtaschen, Kindergartenrucksäcke, Umhängetaschen, Koffer, Reise- und Businessaschen. Selbstverständlich erhalten Sie hier jederzeit qualifizierten Service auch nach dem Kauf. Kostenlose Parkplätze und ein Reparaturservice mit Leihranzen stehen Ihnen zur Verfügung.

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

ERSTE KLASSE!



Beckmann



Scout



DerDieDas



Step by Step



Ergobag



McNeill

DAS TASCHENHAUS



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



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

P kostenlose
Parkplätze
direkt am Haus!



Infos: Das Taschenhaus-Stütz GmbH,
Weinsberger Str. 17/1, Heilbronn
Tel. 07131/942027
<https://dastaschenhaus.de>



Kreativität fördern und Begabungen entfalten



Die Jugendkunstschule Heilbronn als Kreativraum für Kinder und Jugendliche

Umgeben von Sträuchern, Blumen und Bäumen liegt die Jugendkunstschule Heilbronn idyllisch inmitten des Botanischen Obstgartens. Verschiedene Ateliers ermöglichen das Experimentieren, Ausprobieren und Vertiefen zahlreicher Techniken. Ein Ort wie gemacht zum Kreativsein mit engagierten Kunstschaffenden, Kunstpädagoginnen und -pädagogen, die alle Expertinnen und Experten sind auf ihrem Gebiet.

Mit einer großen Palette an Kursen startet im Februar das neue Programm der Jugendkunstschule Heilbronn. Neben den „Klassikern“ wie beispielsweise *Töpfern auf der Drehscheibe*, *der KinderKunstWerkstatt*, *dem KinderAtelier* und *den Laubsägekursen* werden zahlreiche neue Kurse angeboten.

Im kreativen Schreibatelier Wortschätzchen und Schreibminiaturen lernen Jugendliche und junge Erwachsene die passenden Worte zu finden, für das, was sie bewegt. Im künstlerischen Gestalten entstehen aus den Worten Buchminis und Artjournals.

Mit der japanischen *Färbetechnik Shibori* lassen sich die schönsten Muster auf Stoffe, aber auch auf Papier zaubern: Wickeln, schnüren, falten, färben und sich vom Ergebnis überraschen lassen.

Wer Lust auf etwas aufregend Neues hat, kommt zur Workshop-Reihe *Experimentelle Kunst*. Arbeiten mit Ton,



photografieren, Action Painting, Skulpturenwerkstatt – alles bekannt, aber in der Workshop-Reihe aufregend anders. Und damit noch nicht genug, auch Stoff und Papier sind ebenfalls hervorragend geeignet zum Experimentieren. Durch Kombinieren von Stoff, Papier und Naturmaterialien entstehen interessante Wand- und Raumobjekte.

Egal ob Mangakurs, Ballett für Kinder, Gitarre Basics, Silberschmuck, Linolschnitt oder Kurzfilm drehen, im neuen Programm der Jugendkunstschule Heilbronn findet sich für jede und jeden etwas.

Anmeldung und Information:



jks
Jugendkunstschule
der Volkshochschule Heilbronn

- Die neuen Kurse sind **online!**
- Tolles Kursangebot in den **Oster- und Pfingstferien**

Anmeldung und Information:
www.jugendkunstschule-heilbronn.de | Tel. 07131 / 9965 - 888
Kübelstraße 7 | 74076 Heilbronn | Im Botanischen Obstgarten

Waldorfcampus
Heilbronn

Tag der offenen Tür

Sa. 24. Feb. 24
9:00 - 12:30

MAX-VON-LAUE-STRASSE 4 74081 HEILBRONN WWW.WALDORFCAMPUS-HN.DE/AKTUELLES

zappelino_elterzeitung



Entdeckungen in der Natur mit dem WaldNetzWerk



Hautnahe, neugierige Erkundungstouren starten und dabei neue Entdeckungen machen ... dazu lädt die Natur immer ein! Sobald man mit den ersten Frühlingsboten rechnen kann und die wärmende Sonne die Nasen kitzelt, sind Groß und Klein jedoch in Wartestellung für tolle Entdeckungen in Wald und Flur. Schließlich will man doch nicht verpassen, wann die ersten grünen und bunten Farben aus der Erde sprießen, oder? Auch das WaldNetzWerk startet dann mit seinem vielfältigen Programmangebot rund um Wald und Natur. Ob hautnahe Erlebnisse im Lebensraum Wald, Entdeckungstouren an Wegesrand, Handwerken mit Holz oder Begegnungen mit Kräutern ... mit den fachkundigen Begleitern des WaldNetzWerkes wird jede Tour zum Erlebnis. Der Waldplaner, das bunte Jahresprogramm des WaldNetzWerkes, bietet

unter dem Motto „Natur, Wald, Kultur. Erleben, Entdecken, gestalten“ unzählige Gelegenheiten für Erlebnisse und Entdeckungen in Wald und Natur im Landkreis Heilbronn. Alle Angebote gibt's im gedruckten Waldplaner und außerdem können sie unter www.waldnetzwerk.org direkt online gebucht werden. Bereits jetzt lohnt sich ein Blick auf die Besonderheiten des Waldplaners 2024, der mit Spannung erwartet wird.

Den Auftakt der Entdeckertour macht die „Heilkraft der Knospen“ am 5. März mit der zert. Phytopraktikerin Jutta Haaf in Bad Rappenau, die sich mit den Heilkräften der Knospen verschiedener Bäume und Sträucher beschäftigt. Die Teilnehmenden erfahren, was hinter der sog. Gemmotherapie, dieser besonderen Medizin aus der Natur,

steckt, beim Spaziergang lernen sie die Pflanzen selbst kennen und dann wird auch noch ein Knospenausflug hergestellt.

Bei „Osternester aus dem Wald“ für Kids ab 6 Jahre ist Entdeckergeist gefragt. Aus den Schätzen des Waldes entstehen Nester, die hautnahen Kontakte mit den Materialien wecken die Kreativität und so ist nur noch die Frage, ob man wohl auch den Osterhasen im Wald antrifft. Das Angebot findet am 27. März in Heilbronn und am 28. März in Pfaffenhofen statt. Ein großartiges Event für die ganze Familie ist beim großen Waldtag am 23. Juni in Bad Rappenau geboten.

Das WaldNetzWerk feiert seinen 15. Geburtstag mit Groß und Klein und stellt gemeinsam mit dem Forstamt Heilbronn einen bunten Waldtag auf die Beine. Geboten werden Mitmachangebote

rund um den Wald, kreative Aktionen, spannende Informationen zu Wald, Holz, Naturschutz im Wald ... Derzeit wird geplant – Aktuelles gibt's immer auf der Homepage und über Social Media.

Bei der „Wilden Küche für Kids“ heißt es, zuerst ein Feuer ohne die modernen Hilfsmittel zu entfachen, um dann am Feuer Leckereien wie Pizza und Popcorn zuzubereiten. Außerdem wird allerhand Grünes gesammelt und dann ein Kräutertrunk gemacht – natürlich erfahrt ihr, wie die Schätze heißen und probiert, wie sie schmecken. Das Angebot findet am 31. Mai in Eppingen und am 29. Mai in Obersulm statt und freut sich auf entdeckergefreudige Kids. Na, neugierig geworden?

Infos:
www.waldnetzwerk.org sowie Social Media.



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

www.waldnetzwerk.org Tel. 07131-9941181



Waldbaden für Kinder: Ein zauberhaftes Abenteuer für Körper und Seele



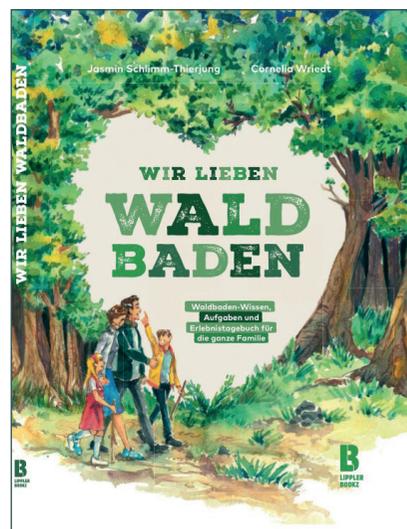
In unserer hektischen Welt, in der Kinder oft von Technologie umgeben sind und viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringen, erweist sich das Waldbaden als wahres Geschenk. Es ermöglicht den Kleinen nicht nur, die Wunder der Natur zu entdecken, sondern schenkt auch eine wertvolle Auszeit für Körper und Seele. In einer Zeit, in der Stress und Bewegungsmangel zu den größten Gesundheitsrisiken gehören und natürliche Fähigkeiten verloren gehen, steuert das Waldbaden dagegen. Ein „Waldbad“ entführt die Kinder in eine Welt voller Abenteuer. Zwischen den Bäumen klettern, Waldtiere beobachten, Blumen und Blätter sammeln – die Vielfalt des Waldes wird zum Spielfeld für Bewegung, Koordination und Sinneswahrnehmung. Beim Balancieren auf Baumstämmen entwickeln Kinder nicht nur ihre motorischen Fähigkeiten, sondern schärfen auch ihre Sinne für Geräusche, Gerüche und Texturen. Das unebene Gelände fördert zudem eine gesunde Entwicklung der Fußmuskulatur.

Das Waldbaden bietet nicht nur physische Vorteile, sondern schenkt den Kindern auch mentale Stärke. Das freie Spiel im Wald fördert die Fantasie und trägt zur Sprachentwicklung sowie so-

zialen Kompetenz bei. Das Erleben von Witterung und Jahreszeiten schafft ein tieferes Verständnis für die Natur und ihre Zusammenhänge. Die frische Waldluft sorgt mit ihren ätherischen Ölen nachweislich für ein gesteigertes Wohlbefinden. Gleichzeitig stärken die im Wald vorhandenen Phytonzide das Immunsystem der kleinen und großen Besucher und machen sie widerstandsfähiger gegenüber Krankheiten. Wenn Kinder lernen, die Natur achtsam zu beobachten, kann der Wald zudem als Ort der inneren Einkehr und Stille wahrgenommen werden. Dies stärkt nicht nur ihre Resilienz, sondern fördert auch das Bewusstsein für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Eine wichtige Lektion für ein ausgeglichenes Leben. So wird die Natur zu einer Quelle der Kraft, durch die man den Stürmen des Lebens standhalten und die Verbindung zur kindlichen Freude bewahren kann. Waldbaden für Kinder ist somit nicht nur zeitgemäß, sondern eine bereichernde Investition in eine glückliche Zukunft.

Die Autorinnen Jasmin Schlimm-Thierjung und Cornelia Wriedt haben mit ihrem Buch „Wir lieben Waldbaden für Fa-

milien“ eine liebevoll illustrierte Anleitung geschaffen, mit der sich das gesundheitsfördernde Konzept des Waldbadens mühelos in den Familienalltag integrieren lässt. Mit über hundert Übungsanleitungen und einem Erlebnisjournal wird aufgezeigt, wie leicht Achtsamkeit und Entschleunigung im Einklang mit der Natur gelingen kann.



Buch: „Wir lieben Waldbaden für Familien“ / ISBN: 9783948880002
 Übungskarten: „Wir lieben Waldbaden – Übungskarten für Familien“ / ISBN: 9783948880040
 Bildrechte: Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit / DAWG

Mit Waldbaden für Kinder die Natur entdecken

KURSLEITER*INNEN FÜR WALDBADEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE
 WALDBADEN-BEGLEITER*IN FÜR KITA UND SCHULEN
 ZERTIFIZIERUNG MIT KRANKENKASSEN-KONZEPT NACH §20

DEUTSCHE AKADEMIE FÜR WALDBADEN & GESUNDHEIT
 Kellereistraße 1 | 67487 St. Martin
 +49 6323 8089830 | info@waldbaden-akademie.com

WWW.WALDBADEN-AKADEMIE.COM

f i t d in v



Helfen Sie mit Ihrer Spende

Räume schaffen.
 Kinderseelen stärken.

Große Hilfe für kleine Helden

Unsere Spendenkonten:
 Kreissparkasse Heilbronn
 IBAN: DE84 6205 0000 0000 0074 43
 VR Bank Heilbronn Schwäbisch Hall eG
 IBAN: DE67 6229 0110 0390 3900 03
grosse-hilfe.de/kinderseelen



Unser gutes Brot. Gebacken mit Natursauerteig.



Mehl, Wasser, Salz – das reicht schon fast, um ein gutes Brot herzustellen. Eine weitere Zutat ist noch besonders wichtig: der Natursauerteig. Er kann wahre Wunder wirken. Seit über 80 Jahren wird in der Backstube Härdtner gebacken, und genau so lang wird der Natursauerteig selbst hergestellt. Er ist wichtig für ein gutes, bekömmliches Brot und ist ein grundlegender Bestandteil der Rezeptur. Das Mehl für die Brote wird von regionalen Mühlen geliefert und hat somit keinen weiten Weg in die Backstube. Neben frischem Wasser braucht es noch etwas Salz, ein bisschen Hefe für die Teiglockerung und sonst nichts. Für die bis zu 30 Sorten Brot werden Roggen-, Weizen- und Dinkelmehle verbacken. Auch gekeimtes Getreide für das besonders bekömmliche E'sener Brot, Körner und Saaten werden zum Brotbacken verwendet.

Warum wir unseren Natursauerteig selbst herstellen
Sauerteig kann, vereinfacht gesagt, entstehen, wenn man Wasser mit Mehl vermischt und reifen lässt. Mikroorganismen beginnen zu arbeiten und säuern den Teig. Man nennt das Spontangärung. Doch nicht alles, was auf diese Weise an Mikroorganismen im Teig entsteht, ist sinnvoll und förderlich für die weitere Verwendung im Brotteig. Aus diesem Grund setzt die Backstube Härdtner ihre Sauerteige gezielt an und stellt sie selbst her. Denn nur so kann man sicherstellen, dass der Sauerteig von stets gleich-

bleibend hoher Qualität ist und die gewünschten Backergebnisse bringt. Ein guter Sauerteig lockert nicht nur den Brotteig. Er ist auch mitverantwortlich für den Geschmack des Brotes und setzt viele Aromastoffe frei. Für eine große Brot- und Aromavielfalt setzt die Backstube Härdtner bis zu acht verschiedene Sauerteige an.

Für unsere Brote nehmen wir uns Zeit
Neben dem Einsatz von guten Sauer-

teigen ist eine lange Teigführung für die Bekömmlichkeit und den Geschmack eines Brotes unumgänglich. Bei Weizenbroten kann dies bis zu 48 Stunden dauern. Als Teigführung bezeichnet man die Zeitspanne von der Teigbereitung über das Formen des Brotlaibes bis zum Backen. Zur Teigbereitung zählen Sauerteige, Vorteige, sogenannte Quellstücke, Koch- und Brühstücke, die sich äußerst positiv auf Geschmack, Aromabildung und Frischhaltung auswirken.

Wenn der Teig dann ruhen und reifen kann, fördert dies erneut das Aroma. Auch bleiben die Brote so länger frisch. Sie werden in der Backstube Härdtner von Hand geformt. Es sind also Brote, wie von der Natur gemacht, und ohne chemische Zusatzstoffe! Das Deutsche Brotinstitut hat 28 Brotsorten der Backstube Hermann Härdtner mit einem »sehr gut« bewertet.
www.haerdtner.de
Ein Beitrag der Bäckerei Härdtner

UNSERE ZUTATEN FÜR GUTES BROT

Unser Dinkel Hermann wird, wie all unsere Brote, von Hand geformt. Vor dem Backen lassen wir den Teig sehr lange ruhen. Das fördert das Aroma und die Bekömmlichkeit.

Mehl von regionalen Mühlen

Hefe

Steinsalz

Wasser

hausgemachter Natursauerteig

BACKSTUBE

Hermann Härdtner



Mit der DETOX-Basenwoche zu mehr Energie und Wohlbefinden

Die Weihnachtszeit inklusive Silvester ist kaum vorüber, werden in sämtlichen Medien für die unterschiedlichsten Diäten geworben. Und mal ganz ehrlich: Geht es euch nicht auch so, dass die Hosen nach Weihnachten scheinbar eingegangen sind?

Wer sich nicht eine dieser unzähligen Diäten unterziehen und trotzdem etwas reduzierter und vor allem bewusster und gesünder essen möchte, für den bietet sich die DETOX-Basenwoche von Simone Weiß an.

In regelmäßigen Abständen führt der Gesundheitscoach für Ernährung & Psyche aus Talheim erfolgreich DETOX-Basenwochen für mehr Energie und Wohlbefinden durch. Und das sowohl online für einzelne Privatpersonen sowie für private Gruppen und im Zuge eines Firmenevents als Team- & Health-Building-Maßnahme. Vor allem Firmen profitieren von der DETOX-Basenwoche, da sie für körperliche und mentale Gesundheitsförderung, Wissensvermittlung, Motivation und Spaß sorgt und Unternehmen eine tolle Möglichkeit bietet, die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter zu verbessern und das WIR-Gefühl zu stärken.

Während der DETOX-Basenwoche erhalten die Teilnehmenden nicht nur basische Rezepte, sondern werden von Simone Weiß allmorgendlich durch ein resilienzstärkendes „Guten Morgen Video“ begleitet. Anhand eines Nahrungsmittelposters wird aufgezeigt, welche Nahrungsmittel in unserem Körper basisch oder sauer verstoffwechselt werden und welche man somit in der DETOX-Basenwoche essen darf.

Simone, was verstehst du genau unter DETOX-Basenwoche und was sind die Vorteile dieser Methode?

Detox ist die Abkürzung des englischen Wortes Detoxification und wird heutzutage als Synonym für Fasten-, Entgiftungs- oder Entschlackungstage verwendet. Dieser „innere Großputz“ oder auch „innere Einkehr“ unterstützt dabei, loslassen und einen ganz wertvollen Beitrag für seine Gesunderhaltung zu leisten, was uns gerade in unserer heutigen stressigen Zeit sehr gut tut.

Zudem tragen meine täglichen Video-Impulse dazu bei, die Resilienz, also die innere Widerstandskraft, zu stärken, neue Energie zu tanken so-

wie leckeres basisches und glutenfreies Essen zu genießen. Ich empfehle 1x im Frühjahr und 1 x im Herbst zu detoxen.

Was genau ist Basenfasten?

Basenfasten ist eine Fastenvariante, bei der man für eine bestimmte Zeit nur Lebensmittel isst, die im Körper basisch oder neutral verstoffwechselt

In dieser Woche ernähren wir uns vegan und glutenfrei. Glutenfrei aus dem Grunde, weil Gluten einer der Hauptverantwortlichen für Entzündungen im Darmbereich ist und eine Entlastung uns einfach gut tut.

Was unterscheidet die DETOX-Basenwoche von anderen Fastenmethoden?



werden. Denn alle Lebensmittel, die wir essen, werden entweder basisch oder neutral (pflanzliche Lebensmittel) oder sauer (Fleisch, Fisch, Eier, Fertigprodukte, Fastfood ...) verstoffwechselt. Da wir in unserer heutigen Zeit tendenziell mehr Lebensmittel zu uns nehmen, die sauer verstoffwechselt werden, gerät unser Körper in ein Ungleichgewicht, das sich durch unterschiedliche Beschwerden bemerkbar machen kann.

Das Ziel beim Basenfasten ist es, den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen sowie eingelagerte Giftstoffe (Pestizide, Schwermetalle, Chemikalien aus Verpackung, Kunststoff, Medikamenten, Kosmetika etc.) aus dem Körper auszuscheiden. Durch das Entgiften spüren wir von Tag zu Tag, wie es uns besser geht und wir zu mehr Leichtigkeit, neuer Energie und mehr Wohlbefinden zurückfinden.

Meine Detox-Basenwoche unterscheidet sich dahingehend von anderen Methoden, da es mir nicht nur wichtig ist, unsere Zellen zu entgiften und damit unseren „Abfall“ zu entsorgen und loszulassen, sondern auch auf mentaler Ebene ein Loslassen zu gewährleisten. Außerdem essen wir während der DETOX-Basenwoche mindestens 3 Mahlzeiten und somit ausgiebig und lecker, aber eben basisch.

Als Mama von 2 Teenagern kenne ich die täglichen Herausforderungen, zwischen Job, Familie, Haushalt zu jonglieren, nur zu gut. Das Thema Selbstfürsorge kommt dabei oft zu kurz und daher ist es mir ein großes Anliegen, in der DETOX-Basenwoche neben unseren basischen Gerichten einen Fokus darauf zu legen und mit meinen morgendlichen Video-Impulsen für Entspannungs- und Glücksmomente zu sorgen. Je posi-

tiver wir in den Tag starten, umso besser gelingt es uns, mit stressigen Situationen umzugehen. Daher ist meine Detox-Basenwoche keine Woche des Verzichts, wie man vielleicht im ersten Moment glauben könnte, sondern eine Woche voller neuer Energie, Selbstfürsorge, dem Fokus auf „weniger ist mehr“, und ganz viel Spaß durch den tollen Austausch in der WhatsApp-Gruppe.

Für wen ist die DETOX-Basenwoche geeignet?

Die DETOX-Basenwoche ist grundsätzlich für alle gesunden Erwachsenen jederzeit möglich. Schwangere und Stillende sollten nicht detoxen und Menschen mit gesundheitlichen Themen sollten vorab mit ihrem Arzt oder ihrer Ärztin Rücksprache halten.

Eine DETOX-Basenwoche und wie geht's danach weiter?

Die DETOX-Basenwoche ist für viele ein Einstieg, sich selbst gerne etwas Gutes zu tun oder das eine oder andere Kilo zu verlieren und denen alleine die Motivation fehlt. Dafür ist die Woche perfekt, da sie viele Tipps zu den Themen moderne Ernährung, Stressmanagement und die Umsetzung im Alltag gibt und sie unterschiedliche Wege aufzeigt, weiterzumachen. Manche sind so begeistert und machen noch 1-2 Wochen weiter, andere finden anhand der Anleitungen langsam wieder in ein normales Essen zurück. Jeder darf, wie er möchte, immer nach dem Motto: Alles kann – nichts muss! Ich empfehle aber, nach spätestens 3-4 Wochen wieder mehr eiweißreiche Ernährung in den Speiseplan mitaufzunehmen, da Eiweiß der Baustoff für unsere Zellen ist. Je entspannter die DETOX-Basenwoche angegangen wird, umso erfolgreicher kann sie für die Teilnehmenden verlaufen.

Beginn/Ende der online DETOX-Basenwoche:

Samstag, 09. März 2024 -
Freitag, 15. März 2024
Samstag, 27. April 2024 -
Freitag, 03. Mai 2024
Samstag, 15. Juni 2024 -
Freitag, 21. Juni 2024

Infos: Gesundheitscoach für Ernährung & Psyche, Simone Weiß, Theodor-Storm-Weg 10, Talheim, Tel. 0 172 644 44 24
www.simone-weiss.de



Natürliche Schönheit mit Naturkosmetik

Leises Meeresrauschen und ein zarter Duft nach ätherischen Ölen erfüllen den Raum des Naturkosmetikstudios in Heilbronn Biberach. Bevor die Behandlung beginnt, führt die Naturkosmetikerin Alexa Frank-Feter eine ausführliche Anamnese durch. Sobald sie die Personalien aufgenommen hat, möchte sie wissen, was die tägliche Hautpflege beinhaltet, wie die Ernährung aussieht, wie sich die Haut nach dem Waschen anfühlt und vieles andere mehr. „Ich betrachte nicht nur die Haut, sondern den Menschen in seiner Ganzheit“, erklärt die Naturkosmetikerin, die im September letzten Jahres ihr Naturkosmetikstudio eröffnet hat und sich viel Zeit für jede einzelne Behandlung nimmt.

Nach der Anamnese macht es sich Petra auf der gewärmten Massageliege bequem und freut sich auf die bevorstehende Naturkosmetikbehandlung, die ihr die Familie zu Weihnachten per Gutschein geschenkt hat. Behutsam und sanft reinigt Alexa Frank-Feter mit einem wohlduftenden Reinigungsschaum das Dekolleté und die Haut im Gesicht, um diese anschließend intensiv unter die Lupe zu nehmen. „Jetzt schaue ich genau, wie die Haut beschaffen ist und welche Pflegeprodukte passend sind“, sagt die Naturkosmetikerin, die ihre Ausbildung zur Naturkosmetikerin in der Naturkosmetikschule Academia Balance in Gießen absolviert hat. „Ich verwende bei meinen Behandlungen ausschließlich zertifizierte Naturkosmetikprodukte und setze hier vorwiegend auf die aus Frankreich stammende Naturkosmetikreihe PHYTS.



Die Marke PHYTS, die seit über 50 Jahren auf dem Markt ist, legt großen Wert auf Wirksamkeit, Schutz der Menschen und seiner Umwelt, sowie Unbedenklichkeit und Nachhaltigkeit. Zudem kommen die Pflegeprodukte des Schweizer Naturkosmetikherstellers farfalla zum Einsatz, deren Rohstoffe zu über 80 Prozent aus kontrolliert biologischem Anbau und aus kontrollierter Wildsammlung stammen und mit ihren vielfältigen Wirkweisen unser Wohlbefinden ganzheitlich unterstützen.“

Nachdem sie einige wenige Blackheads gekonnt entfernt hat, desinfiziert sie die Haut, um im Anschluss eine pflegende antiaging Cistrosen Maske aufzutragen, die für einen strahlenden, frischen Teint sorgt. Während die Maske einzieht, kommt Petra in den Genuss einer entspan-

nenden Handmassage, die ebenfalls mit ätherischen Ölen durchgeführt wird und den Genuss der Entspannung noch steigert.

Danach wird die vitalisierende Maske mit einem feuchtwarmen Tuch abgewischt und die Haut mit einem regenerieren-

den Weihrauchöl der Firma farfalla einmassiert. Der wild gesammelte Weihrauch, auch Olibanum genannt, hat eine lange Tradition und wurde beispielsweise in der altägyptischen Kultur als Paste zum Schutz der Schönheit und Jugendlichkeit der Haut geschätzt. Den krönenden Abschluss bildet eine 40-minütige Gesichts-, Dekolleté-, und Schultermassage, die mit viel

Fingerspitzengefühl und sanft ausgeführt wird, was Petra absolut begeistert. „So ein absolutes Verwöhnprogramm mit durchweg tollen, wunderbar duftenden Produkten, die zudem noch alle natürlichen Ursprungs sind, habe ich noch nie erlebt!“, stellt sie abschließend fest. „Ergänzend zu den Gesichtsbehandlungen schminkt die erfahrene Naturkosmetikerin, die auch eine Ausbildung zum Natural Make up Artist hat, ebenfalls für Hochzeiten oder andere besondere Anlässe und führt Hautpflege- sowie Schönheitsberatungen durch.

Als drittes Standbein verwöhnt Alexa Frank-Feter mit ihrer Klangschalenmassage, nach David Lindner, Frauen und Männer gleichermaßen. „Klangschalen sind wunderbar dazu geeignet, Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und den Geist zur Ruhe zu bringen. Sie werden eine spürbare Erleichterung erfahren und sich erfrischt und revitalisiert fühlen. Infos: Das Naturkosmetikstudio Alexa Frank-Feter, Verdistr. 66, Heilbronn, Tel. 0157/89 10 32 20, www.das-naturkosmetikstudio.de



Das Naturkosmetikstudio
Verdistr. 66, 74078 Heilbronn
Tel. 0157/89 10 32 20
das-naturkosmetikstudio.de

Louise Müller
- Naturkraft -

**Umweltfreundliche,
handgemachte Naturkosmetik,
Kräuter- & Räucherprodukte**

Bio-Inhaltsstoffe, regionale Inhaltsstoffe, biologisch abbaubar



"Die natürlichen Inhaltsstoffe können Deinen Körper & Deine Seele wieder in Dein ursprüngliches Gleichgewicht bringen."

NATÜRLICH den Mensch & das Tier begleiten.
Naturkosmetik, Aroma-Begleitung, Tierkommunikation & Energiearbeit.

Louise Müller - Naturkraft, 74523 Schwäbisch Hall-Bibersfeld
www.naturkraft-erleben.com // 0159/04812571 // [lous_naturkraft](https://www.instagram.com/lous_naturkraft)



Aloe Vera Pflanze des ewigen Lebens



Die Aloe Vera ist in Sachen Gesundheit eine wahre Alleskönnerin. Obwohl die außergewöhnliche Pflanze, die auch „Pflanze des Lebens“, „Stille Heilerin“ und auch „Blut der Götter“ bezeichnet wird, als bescheidene und genügsame Wüstenlilie die Erde bevölkert, so liefert sie zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe. Kaum eine andere bisher bekannte Pflanze verfügt über derart vielseitige Möglichkeiten der heilenden und pflegenden Anwendung.

Auch Alois Ried, Geschäftsführer der mivita e.K. in Kirchhaslach bei Babenhausen, schwärmt von den heilenden Kräften der Aloe Vera und vertreibt seit mittlerweile 7 Jahren exklusiv die hochwertigen Aloe-Vera-Produkte von der Bio Farm Mallorca in ganz Europa im Direktvertrieb. „Seit ich regelmäßig den Saft dieser einzigartigen Pflanze trinke, sind meine Blutwerte hervorragend“, so der ehemalige Bauunternehmer, der die Wüstenlilie während eines Urlaubs auf Mallorca kennenlernte. Dort besuchte er die Bio Aloe-Vera-Farm, mit der er noch heute zusammenarbeitet und gemeinsam hochwertige und nachhaltige Produkte in Bioqualität entwickelt. Dabei reicht die Produktpalette vom Bio-Aloe-Vera-Direktsaft und Aloe-Vera-Gels über Pflegeprodukte und Naturkosmetika bis hin zu Bio-Nahrungsergänzungsmitteln, selbst für Pferde und Haustiere in Bioqualität. „Wir garantieren höchste Qualität

durch manuelle Produktion und natürliche und biologische Inhaltsstoffe, da wir eine Verantwortung für die Natur haben. Zudem führen wir sämtliche Arbeiten per Hand aus, selbst das Unkraut jäten und das Ernten. Auch das Filetieren der Blätter passiert von Hand, sodass die Wirkstoffe ganzheitlich erhalten bleiben“, betont Alois Ried, der erwähnt, dass auf der 40 Hektar großen Bio Farm auf Mallorca ca. 300.000 Pflanzen wachsen. Diese müssen mindestens 5 Jahre alt sein, bis die Blätter geerntet werden können. Eine Pflanze benötigt mindestens 2.000 Sonnenstunden im Jahr, um die wertvollen Nährstoffe für den Saft aufzubauen.

Selbstverständlich ist der Geschäftsführer in ständigem Kontakt mit seinen Kooperationspartnern und mehrmals im Jahr auf der Bio Farm auf Mallorca, auf der 16 Mitarbeiter dauerhaft beschäftigt sind. Hinzu kommt das Labor in Palma, wo die firmeneigenen Kosmetika und Pflegeprodukte tierversuchsfrei entwickelt und hergestellt werden. Denn das Gel der Pflanze fördert nicht nur die innerliche Gesundheit durch seine entzündungshemmende, antibakterielle und schmerzstillende Wirkung. Äußerlich ist es ein wahres Schönheitsexier, das schon bei Nofretete und Kleopatra zum Einsatz kam. In der Kosmetik wird das Gel der Aloe Vera schon lange aufgrund seiner feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften eingesetzt und zu Cremes verarbeitet.

So vertreibt die Inhaberin des Heilbronner Almanca Beauty Studios, Natalja Hardt, aus Überzeugung die umfangreiche Produktpalette mitvitas. „Mir ist das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele sehr wichtig, daher achte ich natürlich sehr darauf, was ich zu mir nehme und welche Körperpflegeprodukte ich verwende“, erzählt die Markenbotschafterin der Naturkosmetik von mivita, die durch die Hautprobleme ihrer Tochter auf mivita stieß. „Meine Tochter hatte Neurodermitis und Allergien, daher probierten wir sämtliche Produkte aus Drogerien und Apotheken aus, leider ohne Erfolg. Bis wir schließlich die Naturprodukte von mivita kennenlernten, die die gesundheitlichen Probleme meiner Tochter innerhalb von nur zwei Wochen gänzlich verschwinden ließen. Zudem wird die Naturkosmetik ohne Zugabe von Wasser, chemischer Konservierung und ohne PEG, Parabene, Mikroplastik und künstliche Duftstoffe hergestellt. Das hat meine Familie und mich überzeugt“, erinnert sich die junge Frau, die immer häufiger erlebte, dass ihre Kundinnen wissen wollten, welche Kosmetik sie verwendet. „Und da das Interesse enorm war und ich selbst die Produkte verwende, bin ich bei mivita eingestiegen.“ Sie betont, dass bei mivita, im Gegensatz zu anderen Herstellern, keinerlei Füllstoffe wie Wasser und Emulgatoren zum Einsatz kommen, sondern ausschließlich biologische

Inhaltsstoffe sowie das frisch geerntete und verarbeitete Aloe Vera Gel. Und nicht, wie bei vielen Produkten, getrocknetes Aloe Vera, das bei weitem nicht so viele Inhaltsstoffe enthält, wie direkt nach der Ernte. „Hat eine Kundin beispielsweise Hautprobleme, dann rate ich zum dem Aloe Vera Saft, der reinigend auf den Darm wirkt, was wiederum einen Einfluss auf unser Hautbild hat“, so Natalja Hardt, die mit viel Empathie und Leidenschaft ihre Kunden individuell berät.



Infos: Almanca Beauty Studio Natalja Hardt, Beethovenstraße 25, Heilbronn, Tel. 01520 / 411 58 21, <https://natura.mivita.care>



Circular - Naturkosmetik mit Herz und Händen



Sicherlich kennt auch ihr das: Ihr habt in einem Drogeriemarkt eine Tagescreme aus dem Naturkosmetikregal erworben und stellt zuhause überrascht fest, dass diese synthetische Zusatzstoffe wie Filmbildner, Konservierungsstoffe, Alkohol, Parfüme und vieles andere mehr enthält. Und das nicht mal wenig. Enttäuschend! Zumal die Produkte in der Regel mehr kosten als konventionelle Hautpflege-mittel.

Davon kann die Heilbronnerin Darina Hagen ein Lied singen. „Da meine Haut sehr trocken ist, habe ich bereits in jungen Jahren angefangen, regelmäßig Creme zu benutzen. Dabei legte ich von Anfang an großen Wert darauf, dass die Produkte keine chemischen Inhaltsstoffe enthalten und dabei umweltfreundlich und nachhaltig sind“, erinnert sich Darina Hagen, die sich daraufhin entschied, Naturkosmetik zu benutzen. Doch auch hier stellte sie enttäuscht fest, dass nicht immer nur „Natur“ drin ist, wenn Natur drauf steht. „Ich kaufte mir teure Naturprodukte von namhaften Herstellern, um ganz traurig festzustellen, dass diese kaum biologische Rohstoffe beinhalten. Auch wurden die Cremes in Kunststoffgefäßen geliefert, die zudem noch doppelt oder dreifach verpackt waren. Ein No-Go für die Umwelt!“

AIso entschied sich die 37-Jährige, ihre eigene Creme zu entwickeln. Sie recherchierte intensiv im Internet, um schließlich die erste eigene Creme herzustellen. „Bis ich mit dem Ergebnis zufrieden war, hat es eine ganze Weile gedauert“, lacht die gebürtige Ukrainerin, die über 10 Jahre verschiedene Workshops, Schulungen, Yogaseminare und Kräuterführungen absolvierte, bei denen sie u.a. auf Edelweißextrakte aus der Schweiz stieß. „Das hat mich sofort begeistert, vereint dieses Wahrzeichen der Alpen so viele Wirkstoffe wie kaum eine andere Pflanze. Edelweiß wächst in großer Höhe in den Bergen und hält



Wind, Wetter und extremer Kälte und Hitze im Sommer stand, weshalb sich Edelweißextrakt perfekt als Grundlage von Naturkosmetikprodukten eignet. Es schützt die Haut gegen freie Radikale, wirkt hautstraffend und regenerierend. Die Zellaktivität wird gesteigert und die Hauterneuerung dadurch angeregt. Ich verwende bewusst kein Collagen oder Hyalouronsäure, sondern lieber Wirkstoffe des Edelweißextrakts, die der Haut helfen, Collagen selbst zu produzieren“, erklärt Darina Hagen, die in den ersten Jahren ihre Naturkosmetikprodukte für sich selbst, die Familie und Freunde produzierte, um schließlich 2021 ihre eigene Edelweiß Naturkosmetik Circulanature anzumelden.

„Dem ging natürlich unfassbar viel

voraus. Nicht nur, was die passende Kosmetikküche anging. Sämtliche Produkte müssen im Labor auf Haltbarkeit, Inhaltsstoffe und vieles andere mehr geprüft werden“, so die junge Unternehmerin, die sich davon nicht abschrecken ließ und schließlich ihre ersten Edelweiß-Naturprodukte verkaufte.

Circular Naturkosmetik verwendet weder synthetische Konservierungsstoffe noch minderwertige Basisöle, die weder hautstraffend sind, noch eine nachhaltige Anti-Aging Wirkung haben. Als pflanzliche Konservierung kommen Zuckerrohr Bagasse, ätherische Öle und Magnolienbaumrinde zum Einsatz sowie kaltgepresste Bio-

Pflanzenöle wie Weizenkeimöl, Haggenbutteröl, Sanddornfruchtfleischöl, Aprikosenkern, Jojobaöl, Nachtkerzenöl, um eine maximale Wirkung zu erzielen.

Kein Lager - frischer gehts nicht

Da die Handmade-Produkte ganz ohne industrielle Maschinen sowie synthetische Inhaltsstoffe auskommen, werden die Produkte „just-in-time“ immer frisch hergestellt. „In meiner eigenen Küche koche ich alles selbst, individuell und alles per Hand. Ich stelle nur kleine Chargen her, die mit Liebe und Gefühl vom Abwiegen der Zutaten über Mischen, Dispergieren bis zum Abfüllen und Verpacken gezaubert werden“, verspricht die leidenschaftliche Naturkosmetikerin, die viel Wert auf Transparenz legt und selbstverständlich ebenfalls bei der Verpackung keine Kompromisse eingeht: Circular Naturkosmetik wird in einem umweltfreundlichen Violettglasstiegel mit nachhaltigem Holzdeckel, eingepackt in ein Leinensäckchen, angeliefert.

Kurse und Workshops

Für Interessierte bietet die kreative junge Frau Kurse zum Thema Naturkosmetik, Seifen herstellen sowie demnächst auch Kräuterführungen an. „Sobald ich im Frühjahr meine Ausbildung zur Kräuterpädagogin abgeschlossen habe“, lacht Darina Hagen, die gerne ihr umfassendes Wissen teilt.

Seife Sieden Kurs

24. Februar 10:00-14:00

16. März 10:00-14:00

Naturkosmetik Kurs

25. Februar 10:00-13:00

17. März 10:00-13:00

Infos: Circular Nature Cosmetics, Darina Hagen, Hofwiesenstraße 93, Heilbronn, Tel. 0 157 53 553 028 www.circularnature.de Instagram: @circularnature info@circularnature.de



„Klimakrise = Gesundheitsrisiko!“



Foto: unsplash Miha Regar

Der Klimawandel beeinflusst unsere Gesundheit. So nehmen etwa Atemwegs- und Herzerkrankungen sowie Allergien zu, Hitzesommer führen zu einer Erhöhung der Sterblichkeit. Was muss getan werden, um dieser Herausforderung zu begegnen? Diese und weitere Fragen diskutierten unter dem Titel „Klimakrise = Gesundheitsrisiko!“ Experten beim dritten Gesundheitscheck der AOK Heilbronn-Franken und der Heilbronner Stimme.

Das Video zur Veranstaltung kann auf dem YouTube-Kanal von Stimme.TV unter: <https://youtu.be/CsprWR71Eeo> oder mittels beigefügtem QR-Code angesehen werden.

Über die Folgen des Klimawandels, den Zusammenhang mit unserer Gesundheit und über mögliche Stellschrauben sprachen Janina Hielscher, Food Aktivistin von Slow

Food Youth Deutschland, Dr. Michael Preusch, Mediziner und gesundheitspolitischer Sprecher der CDU-Landtagsfraktion, Prof. Dr. Roland Pfennig, Gründer und Direktor des Instituts für Nachhaltigkeit in Verkehr und Logistik an der Hochschule Heilbronn und Maxana Baltruweit, Leiterin Geschäftsbereich Gesellschaftliche Verantwortung der AOK Baden-Württemberg. Moderiert wurde die Debatte von Tanja Ochs, stellvertretende Chefredakteurin der Heilbronner Stimme. Schauen Sie rein – es lohnt sich!



Ein Beitrag der AOK.



RWK - 418893 - 01/24 - Foto: Getty Images

Verantwortung für Mensch, Natur und Gesundheit

Wir setzen uns für eine umweltfreundliche, gesunde Zukunft und ein nachhaltiges Leben ein.

GESUNDNAH
AOK Baden-Württemberg
Die Gesundheitskasse.

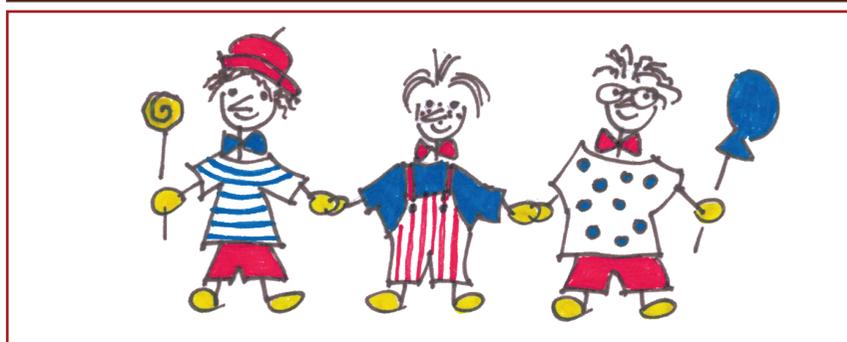


circular
- nature -

Selbstgemachte Naturkosmetik,
Kräuterführungen, Workshops

Strahlende und straffe Haut durch Natur pur

Hofwiesenstr. 93, 74081 Heilbronn
+49 157 53553028
info@circularnature.de
@circularnature.de
www.circularnature.de





Das Zensation-Festival

Ein einzigartiges Erlebnis voller Harmonie, Achtsamkeit und Selbstreflexion

Zählten Yogapraktizierende noch vor 20 Jahren zu esoterischen Exoten, gehört es mittlerweile fast schon zum guten Ton, Yoga zu praktizieren. Ob in der Schule, im Kindergarten, in Yogacentern oder in der Firma - Yoga ist in aller Munde und beliebt, wie nie zuvor. Diese über 5000 Jahre alte Tradition, die im weiteren Sinne übersetzt Einheit oder Harmonie bedeutet, ist aus dem Alltag vieler Menschen nicht mehr wegzudenken. Yoga steigert nicht nur ungemein das Wohlbefinden, sondern bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Und auch immer mehr Menschen finden bei der Meditation ihre innere Mitte und können so den Stress des Alltags hinter sich lassen.

Kein Wunder also, dass das spirituelle Zensation-Festival, das erstmalig dieses Jahr im Juni im Naturfreundehaus in Cleebronn (nahe Tripsdrill) stattfinden wird, bereits im Vorfeld auf große Resonanz stößt. Bei diesem einzigartigen Erlebnis auf der Botenheimer Heide in Cleebronn wird es Workshops zum Thema Yoga, Meditation, Waldbaden, Soundhealing, Tanz, Kräuter und vieles mehr geben. Und das alles inmitten der Natur.

„Innerhalb nur einer Woche stand das Programm“, freut sich die Organisatorin Chiara, die selbst Yogalehrerin ist und schon viele Yogafestivals besuchte. „Jedes Mal, wenn ich von einem Yogafestival zurückkomme, bin ich so erfüllt von diesem Erlebnis, weshalb in mir der Traum gereift ist, ein eigenes Festival in meiner Heimatregion zu organisieren“, sagt die



30-Jährige, die Anfang letzten Jahres anlässlich einer Feierlichkeit das Naturfreundehaus in Cleebronn kennenlernte. „Und sofort wusste ich: Dieser Ort ist perfekt für das Zensation-Festival: Inmitten unberührter Natur, mit

Wald, Wiesen und Weinbergen zwischen Stuttgart und Heilbronn! Es ist einfach alles vorhanden: Eine Küche sowie Toiletten, ein paar Schlafgelegenheiten und unser Zaubertempel, in dem einige Workshops stattfinden

werden! Wobei natürlich die meisten Workshops bei gutem Wetter draußen abgehalten werden und bei Regen in einem großen Zelt.“

Eröffnet wird das Zensationfestival von Chiara und ihrem Team am Samstag, den 8. Juni, um 9 Uhr, mit einer Welcome & Morning Meditation auf dem Sonnenplatz. Danach gibt's für Bewegungsfreudige beim Dance Warm-Up mit Rene eine Runde Zumba, Salsa und Bachata. Ewas ruhiger werden die Workshops Breathwork mit Jawed sowie bei der Waldmeditation mit Gangadhara sein. Ob Räuchern, Klangreisen, Yoga, Frauenkreis, Human Circle, Ausdrucksmalen, Schamanische Rituale, Cacao Ceremony - das Zensation-Festival wird ein besonderes Erlebnis, das dich auf eine Reise der inneren Entdeckung und des spirituellen Wachstums mitnimmt.

„Tauche ein in eine Welt voller Harmonie, Achtsamkeit und Selbstreflexion. Sei bereit, den Rhythmus deines Atems zu spüren und dich von der Magie des Yogas verzaubern zu lassen. Genährt von der Kulisse der wunderschönen Natur, treffen wir uns, um das Leben zu feiern, zu verbinden, zu heilen und zu inspirieren“, verspricht die Veranstalterin, die erwähnt, dass es zwar kein spezielles Kinderprogramm gibt, diese jedoch herzlich willkommen sind.

Infos: Chiara Bethke
E-Mail: zensationfestival@gmail.com
www.zensationfestival.de
Instagram: [zensationfestival](https://www.instagram.com/zensationfestival)

Zensationfestival

08.-09.06.2024

Raum Stuttgart/Heilbronn

Yoga, Meditation, Klang, Tanz,
Kräuter, Atem & mehr

Jetzt Ticket buchen!

www.zensationfestival.de

[zensationfestival](http://www.zensationfestival.de)



KörperPunkt
Karina Pieprzyca
Weinstraße 33
74172 Neckarsulm
Tel. 07132/7046994
koerper-punkt.de





Körperpunkt

Hier darf der Körper heilen und der Geist sich wohlfühlen

Ein hoher Qualitätsstandard der Behandlungsmaßnahmen und eine Arbeit mit und nicht an ihren Patientinnen und Patienten stehen im Mittelpunkt der Behandlungen von Karina Pieprzyca, die vor genau einem Jahr ihre Praxis Körperpunkt - Therapie und Shiatsu - in der Neckarsulmer Weinstraße 33 eröffnet hat. „Denn nur gemeinsam können wir das bestmögliche Heilungspotential für den Bewegungsapparat erwirken. Dabei steht die individuelle Körpergeschichte im Vordergrund und anhand dessen erstelle ich einen Behandlungsplan, der auf die jeweiligen Bedürfnisse maßgeschneidert ist“, verspricht die Physiotherapeutin, die über lange Jahre in verschiedenen Bereichen und Praxen vielseitige Erfahrungen sammeln konnte.

„Nach meiner Ausbildung in Erfurt war ich in verschiedenen Praxen in ganz Deutschland tätig, bis ich schließlich der Liebe wegen im Heilbronner Raum landete“, lacht die gebürtige Polin, deren Herz schon immer für die Physiotherapie schlug und damit verbunden der Wunsch, Menschen nachhaltig mehr Lebensqualität zu bescheren.

„Auch wenn die junge Frau in Polen Physiotherapie hätte studieren können, entschied sie sich für eine dreijährige Ausbildung an einer internationalen Fachhochschule nahe Erfurt. „Ich habe mich schon immer für die deutsche Sprache sowie für Deutschland interessiert und wollte eigentlich nach meiner Ausbildung wieder nach Polen zurückkehren. Aus den drei Jahren sind mittlerweile fast 20 Jahre geworden“, lacht die junge Frau, die völlig akzentfrei Deutsch spricht.

Nach ihrer Ausbildung war der Wissensdurst der ambitionierten Therapeutin noch lang nicht gestillt, weshalb sie eine Vielzahl von Fortbildungen absolvierte, um schließlich ihre ganz spezielle Art als Therapeutin zu entwickeln. „Viele Jahre der Berufserfahrung und meine Expertise in verschiedensten Behandlungstechniken führten schließlich dazu, dass mich die Arbeit in klassischen Physiotherapiepraxen nicht mehr gänzlich ausfüllte. Denn, je mehr ich durch meine Fortbildungen wusste, umso mehr erkannte ich,



dass die Möglichkeiten der Praxen im Krankenkassensystem begrenzt sind und 20 Minuten Behandlungszeit einfach meist nicht ausreichend ist“, sagt Karina, die zu den klassischen physiotherapeutischen Angeboten wie Krankengymnastik, manuelle Therapie, Fango, viszerale Anwendungen sowie CMD Therapie berufsbegleitend eine dreijährige Ausbildung im ShenDo Shiatsu absolvierte. „Obwohl ich bereits zahlreiche Fortbildungen abgelegt habe, ging diese Ausbildung weit über die normale körperliche Arbeit eines Physiotherapeuten hinaus. ShenDo Shiatsu, das auf dem jahrtausendealten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin beruht, legt den Fokus darauf, langfristig den Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, was meinem Anspruch vollumfänglich gerecht wird.“ In ihrer Privatpraxis nimmt sich die Therapeutin sehr viel Zeit für jeden Einzelnen und kombiniert das Angebot der klassischen Physiotherapie mit der ShenDo Shiatsu Therapie. Diese besondere Form des Shiatus wird mit den traditionellen Techniken von Finger-, Daumen- oder Handballendruck auf dem bekleideten Körper ausgeführt. Wobei „Shen“ Freude,

Bewusstheit, Begeisterung bedeutet und „Do“ Weg heißt. ShenDo Shiatsu ist daher im tieferen Sinne achtsame Kommunikation mit Körper, Geist und Seele des Menschen, um ihn auf seinem Weg zu mehr körperlichem und seelischem Wohlbefinden zu begleiten. Es geht um eine achtsame tiefe Berührung, die unsere Gesellschaft, ganz dringend braucht und sucht- wahrgenommen zu werden auf jeder Ebene.

„Ich entscheide situativ mit den Patienten. Kommt beispielsweise jemand mit einem akuten Problem, schaue ich, wie ich zeitnah Abhilfe schaffen kann, zum Beispiel durch eine Massage oder eine klassische Behandlung. Hier kommt man mit der westlichen Medizin schon sehr weit. Es gibt aber auch zahlreiche Patienten, die schon bei sämtlichen Ärzten waren und nicht weiterkommen, weil keine Ursache für die kleineren oder größeren gesundheitlichen Probleme gefunden werden. Und hier kann eine ganzheitliche Shiatsu Behandlung durch gezielten, sanften aber tiefen und achtsamen Druck, entlang der

Meridiane, den Energiefluss anregen, sodass Spannungen und Schmerzen nachlassen, bestenfalls gänzlich verschwinden. Zudem wird der Stress reduziert, die Selbstheilungskräfte angeregt, damit die Lebensenergie wieder fließen kann“, erklärt die Therapeutin, die vor jeder Behandlung ein ausführliches Anamnesegespräch durchführt und für Interessierte im April mit einem Kollegen einen Basiskurs ShenDo Shiatsu in Stuttgart durchführen wird.

Infos: Körperpunkt, Therapie und Shiatsu, Karina Pieprzyca, Weinstr. 33, Neckarsulm, Tel. 07132 7046994 <https://koerper-punkt.de>

**SHIATSU BASISKURS
KOMPAKT
18. - 21.04.2024
Stuttgart**



Die Schillerei in Beilstein-Klingen stellt sich vor



Fotos: Johann Schrauf

Lebendigkeit, Humor und Kreativität – dafür steht nicht nur die Schillerei in Beilstein-Klingen, sondern auch die Inhaberin Nancy Schiller, die im November letzten Jahres ihre Schillerei inmitten unberührter Natur eröffnet hat. Und wer die junge, dynamische Frau mit dem frechen Kurzhaarschnitt und dem herzlichen Lachen kennenlernt, weiß, dass sie ihre Grundsätze aus vollem Herzen lebt. „Ich möchte an diesem einzigartigen Ort der Lebendigkeit, des Humors und der Kreativität jedem Einzelnen die Möglichkeit geben, sich bestmöglich zu entfalten. In der Schillerei dreht sich alles um dich und deine persönliche Entfaltung. Ganz gleich, ob du nach innerem Frieden suchst, deine Kreativität entfesseln möchtest oder einfach neugierig auf neue Wege bist – bei mir bist du goldrichtig!“, so die junge Frau, die mit ihrer Schillerei einen Wohlfühlort für Jung und Alt geschaffen hat. „Denn dieses Wohlfühlen steht bei mir an erster Stelle, daher herrscht in der Schillerei keine reine Praxisatmosphäre, sondern eher eine Wohnzimmeratmosphäre“, lacht die junge Frau, mit den Wurzeln in Thüringen, die ihre Gäste mit einem

Tee oder Kaffee begrüßt. „Denn damit beginnt schon das Wohlfühlen.“ Die ehemalige kaufmännische Angestellte eines großen deutschen Konzerns wurde bereits im zarten Alter von 26 Jahren zur betrieblichen Führungskraft eines Team, bestehend aus 15 Männern, befördert. „War die Arbeitsatmosphäre anfänglich alles andere als gut, ist es mir offensichtlich recht schnell und intuitiv gelungen, die Mitarbeiterzufriedenheit kolossal zu steigern. Das hat mich dazu bewogen, mich durch ein Studium zum ‚Personal & Business Coach‘ weiterzubilden, um mich schließlich damit selbstständig zu machen.“

Übte Nancy Schiller ihre Selbstständigkeit anfänglich in einer Gemeinschaftspraxis in Beilstein aus, stieß sie durch „Zufall“ Mitte des Jahres auf die Räumlichkeit in Beilstein-Klingen, die sie mit viel Herzblut und handwerklichem Geschick einrichtete. „Das Herzstück meiner Schillerei sind meine beiden Holzschaukeln, die ich natürlich auch selbst gemacht habe und dem Raum eine einzigartige Note verleihen und ihn mit Leichtigkeit und spielerischem Charme er-

füllen“, lacht die junge Unternehmerin, die erwähnt, dass das Schaukeln die Kreativität sowie das Loslassen fördert. „Gerät ein Gespräch ins Stocken, gehen wir erst einmal eine Runde schaukeln, was den Prozess wieder ankurbeln und zu neuen Erkenntnissen führen kann.“

Als begeisterter Coach, Trainerin und Klangtherapeutin liegen der kreativen Frau besonders drei faszinierende Themen am Herzen: Resilienz, Hochsensibilität und Entspannung. „Ich erlebe es mehr denn je, dass vor allem junge Frauen, die eigentlich alles in ihrem Leben erreicht haben, unzufrieden sind und nach dem Sinn des Lebens suchen. Sie stehen ständig unter Strom und können nicht mehr abschalten. In der Schillerei können sie erst einmal in Ruhe ankommen, einen Tee trinken oder eine Runde schaukeln. Gemeinsam besprechen wir bei einem individuellen 1 zu 1 Coaching die Vorgehensweise sowie die Ziele“, so die junge Frau mit den zahlreichen Qualifikationen, die mit viel Feingefühl und hoher Kompetenz bei ihrem Coaching vorgeht.

Besonders das Thema Hochsensibilität liegt der 32-Jährigen, die selbst hochsensibel ist, am Herzen. „Hochsensible Menschen sind mit einem tiefen Verständnis und einem feinen Gespür gesegnet und besitzen eine ungeahnte Stärke. Sie sind in der Lage, sich schnell in andere hineinzusetzen. Da es leider immer noch Vorurteile gegenüber hochsensiblen Menschen gibt, biete ich sowohl Beratung rund um das Thema Hochsensibilität sowie ein Treffen für hochsensible Menschen an, um einander zu stärken und zu unterstützen“, sagt Nancy Schiller, die zudem durch die transformative Kraft einer wohltuenden Klangmassage für Entspannung in Minuten schnelle sorgt.

„Ganz individuell und situativ entscheide ich mit meinen Klientinnen und Klienten, was gerade angesagt ist. Gemeinsam schaffen wir es, die innere Balance wiederherzustellen und klare Perspektiven für ein erfülltes Leben zu entwickeln.“

Infos: Schillerei, Nancy Schiller, Klingen 26, Beilstein-Klingen, Tel. 0160 2612522
www.schillerei.de



Familienspaß im Kloster Maulbronn



KLOSTER MAULBRONN
FAMILIENSPASS IM KLOSTER

im Kloster Maulbronn eine andere Aktivität in der Kinderwerkstatt vorbereitet, vom Buchbinden übers Laternenbasteln bis zum Korbflechten. So unterschiedlich das Programm auch sein mag, jedes Mal steht eins im Mittelpunkt: Das Generationen verbindende Erlebnis im Kloster Maulbronn!

Das Kloster Maulbronn ist wie eine kleine Stadt aus früheren Zeiten, mit Mühle, Bäckerei, Klosterschmiede und dem großen Vorratsspeicher für Wein, Früchte und Getreide im Fruchtkasten.

Beim „Familienspaß im Kloster“ tauchen Kinder und Erwachsene gemeinsam ein in diese Welt aus lang vergangener Zeit. Die lebendige Führung mit vielen Geschichten regt die Fantasie an – und deshalb wird gleich anschließend, inspiriert vom Klostererlebnis, zusammen gewerkelt.

Familienspaß im Kloster
18.02. / 10.03. / 14.04. / 05.05. / 16.06. / 14.07. / 18.08. / 20.10. / 10.11. / 01.12. (Details zum jeweiligen Familienspaß gibt es auf der Webseite oder per Telefon beim Infozentrum).
03.03. Oma-Enkelkind-Tag
20.05. Familienführung
02.06. Die Arche Noah im Kloster
24.11. Großeltern Enkelkind-Tag

Infos und Anmeldung:
Infozentrum Kloster Maulbronn
Klosterhof 5, Maulbronn
Tel. 70 43 / 92 66 10

Für jeden Familienspaß hat das Team [Mail: info@kloster-maulbronn.de](mailto:info@kloster-maulbronn.de)

Kloster Maulbronn für Familien.

Besuchen Sie das einmalige UNESCO-Weltkulturerbe.

Ob Klostertour, Familienspaß oder Gruppenführung: Mit unserem Besucherangebot finden Sie den richtigen Zugang zur einzigartigen Maulbronner Klosterwelt. Wählen Sie Ihre besondere Führung!

www.kloster-maulbronn.de

Theater Tredeschin: Vom Fischer und seiner Frau

Der Fischer Hein lebt mit seiner Frau Ilsebill in einem kleinen Häuschen am Meer. Er findet es kuschelig darin, doch sie meint, es wäre ein Pisspott und es würde stinken. Ilsebill möchte woanders wohnen, ein besseres Leben führen. Da zieht Hein einen Butt aus dem Meer, der sich als verwunschener Prinz zu erkennen gibt. Hein lässt ihn wieder frei, doch sie ergreift die Gelegenheit und lässt sich von ihm alle erdenklichen Wünsche erfüllen. Der Fischer muss entsetzt erleben, wie sich die Wünsche seiner Frau ins Maßlose steigern, bis sie wieder im Pisspott landen. Aber sie haben etwas gewonnen, woran sie zunächst nicht gedacht haben.



Bühnenbildern und führen auch die Großfiguren, die die feine Gesellschaft und die Fischersleute und natürlich den sagenhaften Butt darstellen.

So., 25. Februar, 15.00 Uhr, Bad Friedrichshall, Alte Kelter Kochendorf, Hauptstr. 4/1

Drei Schauspieler agieren vor beeindruckenden, ständig sich wandelnden

SCHILLEREI®
SEIT 2023

Beratung für mentale Gesundheit

Klingen 26
71717 Beilstein-Klingen

Tel.: 0160 261 25 22
www.schillerei.de



**TOLLE JOBS.
BESTE PERSPEKTIVEN.**

Friessinger Mühle
seit 1859

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

Karriere mit Lehre!

Deine Benefits bei uns:

- kostenfreies Jobrad
- kostenfreie Getränke und Mittagessen
- beste Infrastruktur: S-Bahn gleich in der Nähe
- Ausbildung am größten Mühlenstandort Deutschlands

... noch mehr Gründe, zu uns zu kommen auf friessinger-muehle.de

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



feb/
märz

„RADELRUTSCH - Frühlingsfest und 1000 Lieder“



Das Theater RADELRUTSCH lädt im Februar und März 2024 ein zum RADELRUTSCH - Frühling in die BOXX im Theater Heilbronn.

Wer den lustigen Spatzen Piepmatz noch nicht erlebt hat, sollte ab 25.02.24 „FRÜHDOLIN, der Liederspatz“ nicht verpassen. Frühdolin, der Liederspatz, freut sich schon auf das große Sommerfest. Er kann es kaum erwarten und begrüßt die Gäste mit einem ‚Spatzen-Piepmatz-Freuden-Lied.‘ Endlich beginnt die Feier. Beim freudvollen und unvergesslichen Frühlings-Theater-Liederfest, für alle ab 3 Jahren, wird getanzt, gesungen und gelacht bis die Lieder in den Himmel steigen.



Mit „Krach im Haus der 1000 Lieder“ präsentiert RADELRUTSCH eine spannende, humorvolle und aktuelle Theatergeschichte, in der Musik der Schlüssel zur Verständigung ist. Mit türkischen, russischen, serbischen, kroatischen, italienischen, rumänischen und deutschen Liedern, dargeboten von großartigen Schauspielern und Live-Musikanten mit Akkordeon, Geige, Flöte, Kontrabass und Klarinette. Kommt zu einem interaktiven Musiktheaterfest der Kulturen mit mitreißendem Gesang und Theater-spiel.

„Ich und DU- Juch!“ heißt es ab 10.03.24 beim interkulturellen Mit-Mach-Musical „Krach im Haus der 1000 Lieder“. Es könnte alles so schön sein, wären da nicht die besonderen Vorlieben und Eigenarten der verschiedenen Nachbarn. Mehmet möchte im Morgengrauen den Tag mit türkischen Weisen begrüßen, Papa Mischa fiedelt seine kroatischen Melodien am liebsten zur Mittagszeit, und in den späten Abendstunden läuft die Opernsängerin Loretta mit italienischen Arien zur Hochform auf. Jeder möchte zu einer anderen Zeit musizieren oder seine Ruhe haben. Bis sich die erwachsenen Streithähne schließlich nicht mehr verständigen können. Guter Rat ist teuer im Haus in der Sonnengasse; wie soll das friedvolle Miteinander wieder hergestellt werden? Die Kinder des Hauses haben eine Idee! Sie laden alle Bewohner des Hauses zu einem gemeinsamen Musikfest auf dem Hof ein.

So., 25. Februar, 15.00 Uhr, Theater Heilbronn, BOXX
So., 10. März, 15.00 Uhr, Theater Heilbronn, BOXX
Infos: www.radelrutsch.de



KinderErlebnisProgramm

in der Drei-Flüsse-Salzstadt Bad Friedrichshall

Stadtdetektive

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

KinderKultur

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

Kinderspaß

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

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

BAD FRIEDRICHSHALL
Die Salzstadt an Neckar, Jagst und Kocher

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



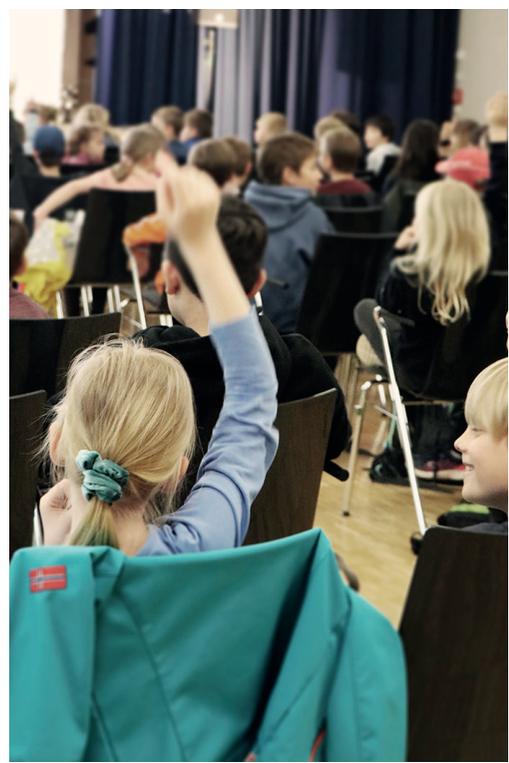
highlights

Auf ins Sommersemester für Neugierige - Jetzt zur Kinderuni anmelden!

ab april



Mit ihrem Gemeinschaftsprojekt sorgen die Akademie für Innovative Bildung und Management (aim), die Heilbronner Stimme und die Hochschule Heilbronn auch in diesem Frühling und Sommer wieder für außergewöhnliche Bildungserlebnisse: Das Sommersemester der Heilbronner Kinderuni steht vor der Tür und Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren sind herzlich dazu eingeladen, wie an einer richtigen Universität spannenden Themen nachzugehen und ihren Wissenshunger zu stillen.



Jetzt Plätze sichern und für diese Termine unter <https://www.aim-akademie.org/kinderuni> anmelden:

- 24. April 2024 Uhr, Aula Campus Sontheim – „Logik-Rätsel und Experimente“ mit Prof. Dr. Juliane König-Birk
- 8. Mai 2024, FORUM Bildungscampus – „Auf den Spuren eines Weltenbummlers“ mit Prof. Dr. Annegret Weng und Prof. Dr. Harald Bauer
- 12. Juni 2024, FORUM Bildungscampus – „Gehört mir meine Idee ganz allein?“ mit Prof. Dr. Lea Tochtermann
- 3. Juli 2024, FORUM Bildungscampus – „Warum haben die Römer das Kolosseum gebaut?“ mit Dr. Alexander Heinemann

Die Veranstaltungen finden jeweils von 15:00 bis 16:00 Uhr statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Kinderunis bieten eine einzigartige Gelegenheit für Kinder, die Welt der Wissenschaft und Forschung hautnah zu erleben. Sie treffen wie an einer richtigen Universität auf herausragende Expertinnen und Experten, die komplexe Themen auf kindgerechte Weise erklären und die Begeisterung für das Lernen wecken. Die jungen Studierenden erhalten so nicht nur spannende Antworten auf ihre Fragen, sondern lernen auch, wie man wissenschaftlich denkt und forscht. So bleiben garantiert keine Kinderfragen unbeantwortet!

Infos: www.aim-akademie.org/kinderuni

KINDER UNI HEILBRONN

ICH MACH MICH SCHLAU!

Für Kinder von 8 - 12 Jahren

ALLE TERMINE & ANMELDUNG

www.aim-akademie.org/kinderuni

www.zappelino.de



Hausaufgabenbetreuung gesucht?

Der ASB Region Heilbronn-Franken bietet Hausaufgabenbetreuung für Kinder ab 6 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





4. Mai

„Feuerwehrgeschichte erleben“ mit derzeitiger LEGO Sonderausstellung



Das Feuerwehrmuseum Winnenden bietet auf 2000 Quadratmeter Ausstellungsfläche einen nahezu lückenlosen Überblick über 250 Jahre Brandschutz- und Feuerwehrgeschichte, überwiegend aus dem süddeutschen Raum. Es ist zu einer Institution geworden und zieht Besucher aus der weiteren Region an.

Bei einem Rundgang durch die Ausstellung, mit über 7000 Exponaten, erleben die Besucher jeden Alters den Fortschritt und bekommen Feuerwehrgeschichte in einer wirkungsvollen Kulisse vor Augen geführt: Vom Löscheimer über Krücken- Butten- und Handdruckfeuerspritzen, einer großen Leitersammlung, Alarmierung durch Hornisten oder durch Alarmkanonen, bis zu den heutigen technisch hochentwickelnten Alarmgeräten, reichen die Feuerwehrgerätschaften. Eine ganz besondere Sehenswürdigkeit ist eine der größten in- und ausländischen Feuerwehrhelmsammlungen Deutschlands.

Im 2013 errichteten Erweiterungsbau befinden sich Sondergeräte für die verschiedenen Einsätze der Feuerwehren, eine Dampfspritze und 13 Feuerwehr-Oldtimer-Fahrzeuge. Als

ältester Oldtimer ist ein Benz Gaggenau, Baujahr 1924, zu sehen. Selbstverständlich ist es, dass Kinder in einem echten Oldtimer Platz nehmen dürfen. Weiterhin steht für Kinder eine interessante Kinderspielecke, ein Filmvorführraum und eine Atemschutzübungsstrecke zur Verfügung. Bis zum Samstag, 30. März 2024, findet eine Sonderausstellung mit Lego Exponaten aus dem Bereich Feuerwehr sowie weiterer Hilfs- und Rettungsorganisationen statt. Die von der Vereinigung der Klötzlebauer Ulm und Ludwigsburg aufgebaute Ausstellung findet großes Interesse. Seit der Eröffnung konnten über 2000 Besucher in der Ausstellung begrüßt werden.

Öffnungszeiten samstags und sonntags von 10 Uhr bis 12.30 Uhr. An Feiertagen ist das Museum geschlossen. Einzelbesucher können sich, mit Hilfe von kostenlos zur Verfügung gestellten Audio Guides, in deutscher oder englischer Sprache, durch das Museum führen lassen.

Für Gruppen ab 15 Personen ist ein Besuch nach Voranmeldung jederzeit möglich.

Infos: Tel. 07195/977544 oder feuerwehrmuseum@winnenden.de
www.feuerwehrmuseum-winnenden.de

Mini-Trolli - Dabeisein und die einzigartige Atmosphäre aufsaugen



Das Dabeisein ist alles. Das gilt beim Trollinger Marathon als Breitensportereignis generell und ganz besonders für die Kinder- und Jugendläufe des Mini Trollis. Der Läufer Nachwuchs startet einen Tag vor dem großen Trubel, also am Samstag, 4. Mai.

Den Anfang machen die Kleinsten beim Bambini-Lauf. Jahrgänge 2018 und jünger können teilnehmen. Im Stadion wird eine Runde gelaufen ohne Zeitmessung. Der Start kostet 4.-€.

Die Sechs- bis Neunjährigen können beim Mini-Marathon teilnehmen. Sie starten ab dem offiziellen Startpunkt in der Badstraße auf eine rund 800 Meter lange Strecke unter der Erwin-Fuchs-Brücke hindurch bis ins Ziel im Frankenstadion. Für 6.-€ Startgebühr ist man dabei.

Kurz darauf geht es beim Kinder-/Jugendlauf über 1,5 km für Kids ab acht Jahren wortwörtlich rund: die Laufstrecke führt einmal ums Stadiongelände. Abschließend wird für Zehn-

jährige und Ältere die Runde dann zwei Mal gelaufen, sodass ca. 3 km absolviert werden müssen. Für diese beiden Läufe beträgt die Anmeldegebühr 8.-€.

Bis auf den Bambini-Lauf, gibt es bei allen Läufen eine Zeitmessung. Alle Kids, die sich bis zum Meldeschluss am 18.4. anmelden, erhalten bei der Startnummernausgabe ein Shirt, also dieses Jahr auch die Bambinis. Im Ziel wartet dann die wohlverdiente Medaille. Und die Sieger der Wertungsklassen erhalten zusätzlich kleine Pokale sowie Sachpreise.

Es stehen insgesamt 2.000 Startplätze zur Verfügung. Schriftliche Anmeldeformulare zum Mini-Trolli sind Ende Februar in der Tourist-Information in der Kaiserstraße 17 in Heilbronn erhältlich. Noch einfacher und schneller geht es ab ca. Mitte Februar über die Online-Anmeldung unter www.trollinger-marathon.de.

Sa., 4. Mai, Frankenstadion, Badstraße Heilbronn



**Feuerwehr
Museum
Winnenden**

Feuerwehrmuseum Winnenden Das besondere Ausflugsziel in der Region Stuttgart

Erleben Sie auf 2000 m² Ausstellungsfläche barrierefrei einen nahezu lückenlosen Überblick über 250 Jahre Feuerwehrgeschichte – vom Ledereimer bis zum Drehleiterfahrzeug. Wechselnde Sonderausstellungen.

Bahnhofstraße 2, 71364 Winnenden

Weitere Informationen:

www.feuerwehrmuseum-winnenden.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



20. -22. Juni

9. blacksheep Festival in Bonfeld

Der Vorverkauf für das 9. blacksheep Festival – Live im Bonfelder Schlosspark - läuft. Das findet von Donnerstag bis Samstag, 20. bis 22. Juni statt. An drei Tagen treten dort 18 internationale Acts auf, unter ihnen UB40 feat. Ali Campbell, 10cc, Paul Carrack, Skerryvore, Madison Violet, Beat The Drum – The Runrig Experience, Sons of the East, Laura Cox, Ray Wilson, Dire Straits Legacy und viele mehr.

Talents meet Legends: Kaum ein anderes Festivalmotto passt besser zu dieser neunten Auflage des blacksheep Festivals. Junge Musiker und weltberühmte Haudegen geben sich auf drei Bühnen rund um den Bonfelder Schlosspark das Mikrofon wieder in die Hand.

Die Hit-Dichte ist so groß wie nie zuvor und reicht von „Dreadlock Holiday“ über „Red Red Wine“ oder „Money for Nothing“ und „Over my shoulder“ bis „Carpet Crawlers“. Das blacksheep Festival versteht sich als Familienfestival und steht für Leichtigkeit und drei Tage Auszeit vom Alltag mit einem einzigartigen Kid's and Junior Club, einem kreativen Rahmenprogramm – und natürlich mit einem hochkarätigen Live-Musik-Mix.

Der Donnerstag

Eröffnet wird das 9. blacksheep Festival am Donnerstag, 20. Juni, um 19 Uhr (Einlass: 18 Uhr) von Madison Violet. Brenley MacEachern und Lisa MacIsaac zählen zu den besten Singer/Songwritern Kanadas. Seit ihrem Auftritt bei Folk im Schlosshof 2011 in Bonfeld haben die beiden eine steile Karriere hingelegt.

Skerryvore: Auch sie haben eine echte Fanbase in der Region Heilbronn. In Schottland füllt die junge Band Stadien mit ihrem energiegeladenen Scot Rock. Jung, dynamisch und hochmusikalisch rockt Skerryvore die Bühne. Mit 10cc tritt dann um 22 Uhr die erste Legende auf. Lieder wie „Dreadlock Holiday“, „I'm not in Love“ oder „Rubber Bullets“ werden nach wie vor im Radio gespielt. Doch live klingen sie noch einmal ganz anders.

Der Freitag

Mit UB40 feat Ali Campbell kommt eine weltbekannte Band am Freitag, 21. Juni 2024, nach Bonfeld. DAS UB40 Original. Campbell gründete die Band in den 1970er Jahren und führte sie als Sänger und Gitarrist zu Weltruhm: „Red Red Wine“, „I got you Babe“, „Can't help falling in Love“ und natürlich „Kingston Town“ erklingen im Schlosspark.



Nach seinem großartigen Auftritt beim allerersten blacksheep Festival 2014 ist freitags auch Ray Wilson, der charismatische letzte Sänger von Genesis, dabei. Er singt Lieder aus „Calling all Station“, einem der erfolgreichsten Genesis-Alben, und bringt von seiner eigenen Band Stiltskin eigene Stücke mit, darunter auch den Welthit „Inside“.

Ein ganz neues Genre hat Laura Cox, Gitarristin und Sängerin mit französisch-britischen Wurzeln, begründet. Am Freitag, 21. Juni 2024, tritt sie als junger Headliner auf.

Diana Ezerex ist eine deutsche Singer/Songwriterin mit nigerianischen Wurzeln und ein aufgehender Stern am Pophimmel. Sie bezieht Stellung bei sozialen Themen, gibt kostenlose Konzerte für Gefangene und wurde für ihr Engagement schon mehrfach ausgezeichnet.

Auch Give Me A Remedy ist eine deutsche Formation, die es beim blacksheep Festival zu entdecken gilt: Die einzigartige Stimme von Nathalie Purdak fügt sich angenehm ein in einen packenden Gitarrensound vor sphärischen Synthi-Kulissen.

Noch eine Entdeckung ist der britische Singer/Songwriter Julian Dawson, der in Deutschland von dem Heilbronner Label Blue Rose Records vertreten wird. Dawson ist seit über 50 Jahren als Gitarrist und Sänger on the Road. Als Produzent ist er unter anderem für Wolfgang Niedecken von BAP tätig. Breit aufgestellt ist das Line-up des 9. blacksheep Festivals: mit Rock, Pop und einem Hauch von Reggae,

mit ganz unterschiedlichen Singer/Songwritern, Indiebands und großen Stimmen.

Der Samstag

Eine davon ist die von Andreas Kümmer, der am Samstag, 22. Juni, zusammen mit dem legendären Gitarristen Sigg Schwarz auftritt. In dieser Kombination erfüllt sich das Festivalmotto in besonderer Weise: Sigg Schwarz ist als einer der gefragtesten deutschen Gitarristen seit 50 Jahren unterwegs.

Um die charmante Dorfbühne im historischen Teil von Bonfeld besser auszulasten, hat die Kulturinitiative blacksheep am Samstag einen Act mehr gebucht. Der Sieger des blacksheep Bandcontests um den FÖRCH Nachwuchsförderpreis wird das Festival an diesem Tag dort eröffnen. Ausgespielt wird dieser Act am 13. April im Club Mobilat in Heilbronn – auch das hat Tradition bei blacksheep.

Die Kroatian Vanja Sky und das Singer/Songwriter-Duo Tom Keller & Maria Blatz werden am Samstag ebenfalls auf der Dorfbühne spielen. Es gibt rund um das Schloss und den bezaubernden alten Ortskern von Bonfeld wieder eine Market Street und abwechslungsreiche Gastrostände, Non-Food-Stände zum Stöbern und ein Gelände, das mit seiner einzigartigen Atmosphäre punktet.

Endlich wieder da: die australische Band Sons Of The East. Ihr sagte blacksheep 2019 schon eine große Zukunft voraus. Nic Johnston, Dan Wallage und Jack Rollins füllen mit

ihrem vielfältigen akustisch-elektrischen Mix große Hallen. Mit tanzbaren Grooves erinnern die Söhne des Ostens ein wenig an Mumford & Sons. Rollins' Stimme pendelt zwischen Reibeisen und leisen Tönen, und wie es sich für Australier gehört, darf auch das Didgeridoo nicht fehlen, das traditionelle Blasinstrument der Ureinwohner.

Neu in diesem Jahr: Mit Beat the Drum – The Runrig Experience und Dire Straits Legacy treten beim blacksheep Festivals erstmals zwei Bands auf, die schwierig einzuordnen sind. Die junge, schottische Band Beat the Drum feiert als Tributeband die legendäre Musik von Runrig, die seit 2018 nicht mehr touren – und deren Frontmann Bruce Guthro im September verstorben ist. Als Solokünstler war Bruce Guthro mehrfach bei blacksheep.

Topact am Festivalsamstag ist die Gruppe Dire Straits Legacy. DSL ist aber nur dem Namen nach eine Tributeband, denn mit dem Dire-Straits-Keyboarder Alan Clark, dem Gitarristen Phil Palmer, dem Perkussionisten Danny Cummings und dem Saxofonisten Mel Collins spielen dort gleich vier Originalmitglieder. Sie alle haben mit Mark Knopfler zusammen Musikgeschichte geschrieben.

Mit dem englischen Popmusiker Jack Savoretti kommt zuvor aber noch ein aufgehender Stern nach Bonfeld: Als junger Musiker stieg er mit „Between the Minds“ 2007 in die britischen Charts ein.

Savoretti kommt erstmals nach Bonfeld – ebenso wie der große Paul Carrack. Der stand in den zurückliegenden Jahren zwar immer wieder auf dem Wunschzettel der Kulturinitiative blacksheep, doch geklappt hat es erst jetzt, in einer Zeit, da der ehemalige Frontman von Ace und Mike + The Mechanics in Großbritannien gerade ein Comeback feiert.

Paul Carrack kommt als Headliner nach Bonfeld, wo er mit seiner Band natürlich auch seine Hits „Over my shoulder“, „The living Years“ oder „How long (is this been going on)“ singen und spielen wird.

Drei Bühnen, 18 statt wie bisher 17 internationalen Acts, ein unterhaltsames Rahmenprogramm, eine Market Street, einen Kid's and Junior Club, eine abwechslungsreiche Gastronomie, ein unfassbar schönes Gelände, liebevolle Dekorationen und vieles mehr sind die Kennzeichen des blacksheep Festivals.

Infos: www.blacksheep-kultur.de.

Besonders zu sein ist die beste Art, anders zu sein* Oder: Was ist schon normal?



Foto: unsplash fabian centeno

Wir leben mit unseren Kindern in einer Welt, in der von Anfang an geschaut wird, auch von uns selbst, ob und wie es bestimmte Entwicklungsschritte erreicht - eine Welt mit Vergleichen und sogenannten Normwerten. Wir kennen „Symptome“, die auf spätere Schwierigkeiten hinweisen, bekommen kritische Rückmeldungen oder Lob. Und wir Eltern haben selbstverständlich den Wunsch, unsere Kinder mögen einfach eine glückliche Zeit haben und fit genug für die Herausforderungen des Lebens werden. Ohne viel Tamtam und mit maximaler Abwesenheit von Schwierigkeiten. Und dann entwickelt sich vielleicht irgendwas anders als gedacht. Vielleicht ist das Kind weniger belastbar oder weniger flexibel, als ich es mir wünsche. Oder es braucht viel länger, um laufen oder sprechen zu lernen, um sich Neues zu merken. Später sagt es vielleicht superschlaue oder witzige Sachen, bekommt aber wahnsinnige Wutanfälle und flippt wegen Kleinigkeiten aus. Es sortiert lieber die Spielsachen, anstatt mit ihnen zu spielen und braucht nach jedem Essen ein frisches Shirt. Ist das normal? Hab ich was falsch gemacht?

„Ach, das kenne ich auch. Kinder sind so“, beruhigen einen andere Eltern. Oder es beginnt ein Streit zwischen den Eltern: „Alles im grünen Bereich, du übertreibst“, sagt die eine Seite, „Nein, da stimmt was nicht“, die andere. Vielleicht hat man nur nicht den richtigen Draht zum Kind? Ist selbst zu belastet? Oft finden sich Erklärungen: ein Infekt, eine besondere Situ-

ation, ein die Sorge entkräftigendes Gegenbeispiel. Die wenigsten Kinder sind in ihrer Entwicklung immer „im Normbereich“. Die meisten Kinder haben zeitweise irgendeinen „Rückstand“ oder, im Gegensatz dazu, eine besondere Begabung. Und viele Schritte können leichter aufgeholt werden, wenn sie rechtzeitig erkannt und „angeschoben“ werden. Das, was uns Eltern, aber in einer akuten, nennen wir es Krise, interessiert, ist die Frage nach Möglichkeiten der Stressreduktion. Und zwar dauerhafte Stressreduktion durch echte Antworten und Lösungen - und möglichst ohne Schuldzuweisungen. Denn das „Anders sein“ des Kindes bedeutet in der Regel zusätzlichen Stress für die Familie. Wenn Schwierigkeiten, nennen wir sie die „Abweichungen von der Norm“, länger bestehen bleiben, wollen wir normalerweise „das Problem verstehen“. Es braucht eine tragfähige Erklärung, um unser Kind weiter gut begleiten und unterstützen zu können und oft ist hierbei die Hilfe von Dritten sinnvoll.

Um diese Therapie und Unterstützung zu bekommen, ist es jedoch meist notwendig, einen Grund präzise zu benennen und diesen auch nachzuweisen: bei der Krankenkasse, dem Jugendamt, dem Kinderarzt. Eine fachliche psychologische Diagnose und Stellungnahme kann das leisten: eine Erklärung liefern, Hilfsmöglichkeiten identifizieren und den Therapiebedarf gegenüber Dritten begründen und damit dann die Türen zu passenden Hilfen öffnen. „Genau deshalb biete ich in meiner Praxis Entwicklungsdiagnostik mit der Spezialisierung auf AD(H)S und Autismus an: damit die Besonderheiten Ihres Kindes einen Namen erhalten und Ihnen die passenden Hilfen ermöglicht werden. Und damit Sie sich sicher sein können, dass die Familiendynamik nicht die Ursache, sondern das Resultat der vorhandenen Schwierigkeiten ist“, sagt Diplom-Psychologin Yvonne Fock-Weeber aus Heilbronn.

Infos: Yvonne Fock-Weeber, Platenweg 27, Heilbronn
www.fock-weeber.de

(*Fredrik Backman, schwedischer Schriftsteller)



shaping the future

Einzelnachhilfe zu Hause

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

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

Kostenlose Beratung vereinbaren:

07131/ 270 99 18

e.mueller@abacus-nachhilfe.de

www.abacus-nachhilfe.de/heilbronn

ABACUS
NACHHILFEINSTITUT



**Y. FOCK-
WEEBER**

PSYCHOLOGISCHE PRAXIS

Yvonne Fock-Weeber
Diplom-Psychologin

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

Schwerpunkt: AD(H)S & Autismus

Platenweg 27 · 74074 Heilbronn
Tel. 07131 / 7904597

www.fock-weeber.de



Persönlichkeitsentwicklung, Geistige Wirbelsäulenauf- richtung, Meisterausbildung und vieles andere mehr



In kleinen Gruppen Menschen zu unterrichten und sie individuell zu begleiten, stehen im Vordergrund des Seminars „Praxis der energetischen Heilung + Entspannung im Allgäu“, welches die energetische Heilerin Silke Lang bereits zum wiederholten Mal anbietet. „Da wir im Seminar einiges lernen und jeder an sich arbeitet, kann sich das ein oder andere lösen und möchte angeschaut werden. Hier kann ich bei Bedarf auf jeden Einzelnen eingehen und Einzelsitzungen in der freien Zeit am Nachmittag anbieten, wenn dies benötigt wird“, sagt die Untergruppenbachelorin, die bereits im letzten Jahr erfolgreich ihr Seminar im Allgäuer Bio-Berghotel Ifenblick in Balderschwang abgehalten hat.

Schwerpunkt des Seminars, das 2024 Ende April sowie Ende Oktober stattfinden wird, ist das Erlernen verschiedener Techniken, die dabei unterstützen, sich selbst energetisch zu behandeln und zu erkennen, wo genau die eigenen Blockaden sitzen und was sie bedeuten. „Die Seminarteilnehmenden lernen Techniken kennen, die helfen, loszulassen und ein positives und glückliches Leben zu führen. Selbstverständlich kommt in diesem wunderschönen Biohotel mit herrlicher Bergkulisse die Freizeit nicht zu kurz, daher steht der Nachmittag zur freien Verfügung zum Wandern, Saunieren, Schwimmen oder sich eine Wellnessbehandlung zu gönnen“, verspricht die energetische Heilerin mit den langjährigen Erfahrungen und den durchweg positiven Resonanzen.

So berichtet eine Teilnehmerin des Seminars in Balderschwang:

„Ich kenne Silke und ihre Talente schon seit geraumer Zeit, daher

musste ich nicht lange überlegen und habe mich für das Seminar in Balderschwang angemeldet. Vor allem die Kombination von Lernen und Entspannen über eine ganze Woche hat mich sehr angesprochen, zumal ich weiß, dass mir die Arbeit mit Silke unendlich viel hilft und mich unterstützt. Nicht zu vergessen das gigantische Biohotel mit der gesunden Ernährung in Bio-Qualität und dem Wellnessangebot, das man am Nachmittag in Anspruch nehmen kann und das nebenbei der Erholung dient.

Am Morgen starteten wir mit einer Morgenmeditation. Danach führte Silke bei jedem eine geistige Wirbelsäulenaufrichtung durch, die wir dann Schritt für Schritt selbst erlernten. Ideal war natürlich, dass wir uns in der Kleingruppe perfekt austauschen und üben konnten.

Silke hat sich für jeden Einzelnen explizit Zeit genommen, was mir gerade beim Einzelcoaching unheimlich viel geholfen hat, da Silke mit ihren langjährigen Erfahrungen nicht nur Themen erkennen, sondern sie auch benennen kann. Für mich ist erstaunlich, wie es ihr scheinbar mühelos gelingt, sofort auf den Punkt zu kommen und Lösungswege aufzuzeigen, die ich, zurück im Alltag, anwenden kann. Gerade was das Coachen angeht, ist Silke in meinen Augen unschlagbar, da sie auf jeden Einzelnen gezielt eingeht und verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigt. Gemeinsam wurde ein individueller Leitfaden entwickelt, den ich zuhause allmorgendlich für zehn Minuten zur Hand nehme, um mich auszurichten, damit ich meinen Alltag jetzt viel entspannter meistern kann.

Das Seminar ist geeignet für Men-

schen, die sich spirituell weiterentwickeln, intensiv an ihrer Persönlichkeit arbeiten wollen und auf der Suche nach innerer Heilung sind. Die Kombination von Silkes kompaktem Angebot und dem ruhigen Wohlfühlort hat nachhaltig meinen Alltag positiv verändert und all meine Erwartungen übertroffen!“

Das Seminar in Balderschwang ist ein Teil des vielfältigen Portfolios der engagierten Heilerin, die im Seminarhaus HeilSein in Schöntal ein 2-Tages-Seminar Persönlichkeitsentwicklung für Frauen und Männer anbietet. „In einer Kleingruppe von 6 Personen helfe ich dabei, sich der eigenen Ziele klarer zu werden, die eigenen Stärken zu erkennen und auszubauen, die eigenen Schwächen anzunehmen, an ihnen zu wachsen, innere Stärke aufzubauen und so an dein Ziel zu kommen“, so Silke Lang.

Persönlichkeitsentwicklung steht ebenfalls im Fokus des persönlichen Jahresseminars, das Silke mit den Teilnehmenden via Telefon durchführt. Dieses ist vor allem für Menschen geeignet, deren Aufgaben sie an die eigenen Grenzen bringen - sei es im Beruf, in der Familie, in der Partnerschaft oder durch Umbrüche im eigenen Leben. Die sich manchmal kraftlos, gestresst, unausgeglichen fühlen und von Ängsten und Sorgen geplagt sind. „Diese begleite und unterstütze ich zwei Stunden im Monat, über den Zeitraum von einem Jahr, als persönliche Trainerin. Dieses Training ist auch in einer Lebensphase ohne drängende Konflikte oder Probleme geeignet, um an sein eigenes höchstes Potenzial zu kommen und es besser

auszuschöpfen“, sagt die Heilerin, deren Seminarinhalt ebenfalls 4 Behandlungen mit der Geistigen Wirbelsäulenaufrichtung vorsieht.

Die Praxis der Geistigen Wirbelsäulenaufrichtung ist ebenfalls in einem Seminar, welches an 3 Abenden zu 4 Stunden stattfindet, in Kombination mit spirituellem Coaching zu erlernen. Dabei geht die geistige Aufrichtung der Wirbelsäule, die Korrektur des schiefen Beckens und das Aufheben der Beinlängendifferenz hinaus. Energieblockaden auf geistiger, emotionaler und körperlicher Ebene lösen sich und machen den Weg frei, somit können auch lange bestehende therapieresistente Beschwerden ein Ende finden.

Die einjährige Online Ausbildung „Praxis der energetischen Heilung“, die als Jahresausbildungen und Meisterausbildungen von Silke Lang konzipiert wurde, richtet sich an diejenigen, die ihre innewohnende natürliche Gabe des Energieflusses und der Energieweitergabe entfalten wollen und zum Wohle und zur Heilung anderer helfend einsetzen möchten. Die Auszubildenden werden geschult, die Qualität ihrer Energie kontinuierlich zu steigern und als göttliche, universelle Lebensenergie gezielt bei Befindlichkeitsstörungen, seelischen und körperlichen Verletzungen, Stress und Erkrankungen heilend einzusetzen.

Infos: Praxis der energetischen Heilung Silke Lang, Jägerhausstr. 30, Untergruppenbach, Tel. 07131/973 98 22 <https://energetischeheilung.com>



Frühlingshafte Vitalität mit Wildkräuterpesto



Der Winter ist vorbei, und mit dem Frühling kehrt nicht nur die wärmere Jahreszeit zurück, sondern auch die Gelegenheit, unseren Körper nach den kalten Monaten mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen. Der Winter kann dazu führen, dass wir bestimmte Vitamine und Mineralstoffe vermissen, aber zum Glück gibt es eine köstliche und gesunde Möglichkeit, diesen Mangel auszugleichen: Wildkräuterpesto aus Giersch, Brennnessel und Vogelmiere.

Warum ist es wichtig, die Nährstoffe im Frühling aufzufüllen?

Während des Winters neigen wir dazu, uns auf schwerere, kohlenhydratreiche Mahlzeiten zu konzentrieren. Dies kann dazu führen, dass wir einige wichtige Nährstoffe wie Vitamin C, Eisen und Magnesium vermissen. Diese Nährstoffe sind jedoch entscheidend für unsere Energie, Immunität und allgemeine Gesundheit. Der Frühling bietet uns die perfekte Gelegenheit, unseren Körper mit frischen und nährstoffreichen Lebensmitteln zu revitalisieren.

Die Kraft der Heilpflanzen: Giersch, Brennnessel und Vogelmiere

Giersch, Brennnessel und Vogelmiere sind oft als lästiges Unkraut verschrien, aber sie sind in Wirklichkeit wahre Schätze an Nährstoffen. Diese

Pflanzen sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen bioaktiven Verbindungen, die unserem Körper guttun.

Giersch

Giersch enthält Vitamin C, das wichtig für das Immunsystem und die Hautgesundheit ist. Außerdem Beta-Carotin (Vitamin A-Vorstufe): Ein Antioxidans, das für die Sehkraft und die Hautgesundheit wichtig ist und Kalzium: Dieses Mineral ist entscheidend für die Knochengesundheit und Muskelkontraktion.

Vogelmiere

Wie Giersch enthält Vogelmiere Vitamin C zur Unterstützung des Immunsystems, dazu noch Vitamin A, das für die Sehkraft, Haut- und Schleimhautgesundheit wichtig ist. Ein sehr wichtiger Inhaltsstoff ist Omega-3-Fettsäure. Die Vogelmiere kann moderate Mengen an Omega-3-Fettsäuren enthalten, die gut für Herz und Gehirn sind.

Magnesium ist ebenfalls in der Vogelmiere enthalten. Magnesium wird für den Energiestoffwechsel benötigt und ist daher besonders im Frühjahr sehr zu empfehlen.

Brennnessel

Brennnesseln sind eine gute pflanzliche Quelle für Eisen, was wichtig für

die Blutbildung ist und die Frühjahrsmüdigkeit bekämpft. So wie Vitamin C und K. Brennnesseln enthalten außerdem Proteine, was sie zu einer interessanten Quelle für pflanzliches Eiweiß macht und sie können mehr Kalzium enthalten als viele andere Gemüsesorten, und sind daher gut für die Knochengesundheit. Diese Heilpflanzen sind im Frühjahr besonders leicht zu finden. Zuerst du dir daraus ein Wildkräuterpesto, kannst du deinen kompletten Mineralhaushalt wieder auffüllen und hast gleich noch ein leckeres Essen.

Wildkräuterpesto-Rezept: Frische Energie für die ganze Familie

Zutaten:

- 2 Handvoll Gierschblätter
- 1 Handvoll Brennnesselblätter (Achtung: vor dem Verzehr kurz blanchieren, um das Brennen zu vermeiden)
- 1 Handvoll Vogelmiere
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g geröstete Pinienkerne
- 100 g Parmesan, gerieben
- 150 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Wildkräuter gründlich waschen und trocken tupfen.
2. Alle Zutaten, bis auf das Olivenöl, in einen Mixer geben.
3. Den Mixer einschalten und langsam das Olivenöl hinzufügen, bis eine cre-

mige Konsistenz entsteht.

4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Wildkräuterpesto eignet sich hervorragend als Brotaufstrich, Nudelsauce oder als Dip für Gemüse. Es ist nicht nur lecker, sondern auch eine ausgezeichnete Möglichkeit, die Früchte des Frühlings direkt auf den Teller zu bringen und dabei die wichtigen Nährstoffe nicht zu vergessen.



Ein Beitrag von Corinna Siegle, Heilpraktikerin und Kräuterhexe, Erlaubach, In den Lachen 2/1. Infos, Ideen und Workshops: www.naturheilpraxisheilbronn.de



Zappelinos Kochkiste

Winterliches Ofengemüse mit Kichererbsen-Curry-Dip



Für 4 Personen
Zutaten für Backofengemüse:
 800 g Kartoffeln (festkochend für mehr Biss)
 800 g Hokkaido Kürbis
 750 g Rosenkohl (alternativ Karotten, Pastinake, Paprika)
 2 Knoblauchzehen
 150 g Feta
 4 EL Olivenöl
 Salz, etwas Pfeffer, ½ TL Kurkumapulver, 1 EL Thymian (frisch oder getrocknet)
 1 EL weitere Kräuter – zB Kräuter der Provence, Chili (nach Geschmack, muss nicht sein)

Zubereitung:
 1. Kartoffeln waschen und in kleine Stücke schneiden – die Schale darf gerne dranbleiben.
 2. Knoblauch schälen und fein hacken.
 3. Den Hokkaido Kürbis waschen, entkernen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.
 4. Rosenkohl putzen und halbieren.
 5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf Ober-/Unterhitze auf 220 °C vorheizen. Alternativ funktioniert auch eine große Auflaufform ohne Backpapier hervorragend.
 6. Nun alle Zutaten, außer dem Feta, in einer großen Schüssel miteinander vermischen, sodass alles schön mit Öl und Gewürzen bedeckt ist und dann alles auf das Backblech bzw. in die Form geben.
 7. Den Feta darüber bröseln und alles ab in den Ofen für ca. 35 Minuten.

Kichererbsen-Curry-Dip
Zutaten:
 200 g Kichererbsen, aus dem Glas
 110 ml Gemüsebrühe
 3 EL Zitronensaft
 1 Prise Kurkuma
 3 EL Tahin / Sesammus
 60 ml Olivenöl
 3 Prisen Curry
 2 Frühlingszwiebeln
 evtl. Knoblauch oder Ingwer
 schwarzer Pfeffer
 Kräutersalz
 gehackte Petersilie

Zubereitung:
 1. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
 2. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und gut abspülen, danach unter Zugabe von Gemüsebrühe pürieren. Nacheinander Zitronensaft, Kurkuma und Tahin zugeben. Das Olivenöl untermischen, Curry zugeben und die Frühlingszwiebeln unterrühren, mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.
 3. Den Dip mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
 Tipp: Dazu schmeckt ein frischer grüner Salat hervorragend. Wer mag, kann zusätzlich oder alternativ zum Kichererbsen-Curry-Dip auch Kräuterquark reichen. Je nach Gusto der Familie. Das Schöne an diesem Gericht ist, dass man es perfekt vorbereiten kann.
 Ein Beitrag von Simone Weiß
<https://simone-weiss.de>

Kochevents & more

...für alle, die das Besondere lieben

*Kochen mit Kochprofi & "the Taste"-Teilnehmer Boris Biggörr
 &
 Gesundheitscoach Simone Weiß

- *Meditation
- *Yoga / Qi Gong
- *Feng Shui
- *Waldbaden und vieles mehr

Alle Events findet Ihr hier:
www.bischoff-naturstein.de
www.simone-weiss.de

STEIN+GENUSS-ATELIER BISCHOFF
HOHER STEG 27, 74348 LAUFFEN

apotheken
 im staufenberg-zentrum

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

Durchgehend geöffnet

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

KINDERGEBURTSTAG

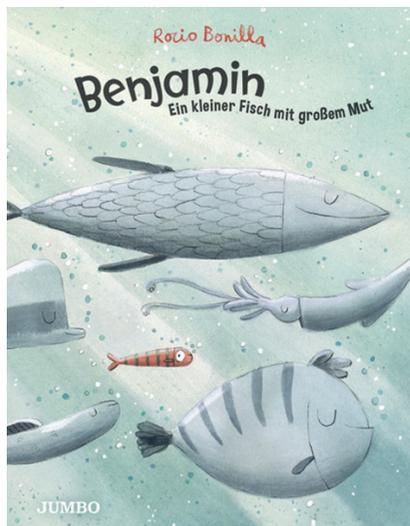
MIT ALLEN SINNEN
 LANDWIRTSCHAFT ERLEBEN

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

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



Benjamin - Ein kleiner Fisch mit großem Mut von Rocio Bonilla



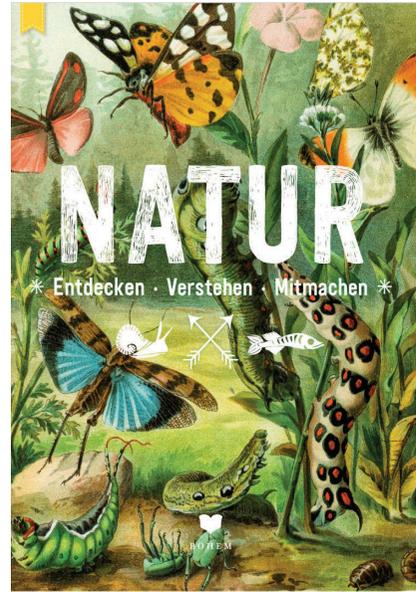
auftaucht, die ihn einlädt, mitzuschwimmen. Jetzt ist er nicht mehr der rote, kleine Fisch Benjamin, sondern der 11. Fisch in der Bande. Anfangs fühlt sich Fisch 11 richtig wohl. Er muss nicht nachdenken und alles alleine entscheiden. Es reicht aus, den anderen einfach nur zu folgen. Langeweile kennt die Bande nicht, da sie immer lustige Dinge zusammen unternehmen konnte. Aber irgendwann findet Fisch 11 die Streiche nicht mehr lustig, da sie andere Fische sowie auch seine Freunde ärgern. Er nimmt all seinen Mut zusammen und beschließt, den anderen 10 nicht mehr zu folgen. Und urplötzlich wollen auch die anderen nicht mehr Teil der Bande sein ...

Rocio Bonillas neueste Geschichte über Gruppendynamik und Freundschaft für Kinder ab 3 Jahren ist in einer sanftblauen Unterwasserwelt verortet.

Jumbo Verlag
ISBN: 978-3-8337-4566-9

Benjamin ist ein kleine, roter Fisch, der mit Leidenschaft lockeren Seetang verspeist und am liebsten mit seinen beiden Freunden Fußball spielt. Benjamin ist ein bisschen schüchtern, daher fühlt er sich sehr geschmeichelt, als eines Tages eine Gruppe Fische

Natur entdecken, verstehen, mitmachen



dem Sommerflieder vergnügen? Oder weißt du, warum das Chamäleon seine Farben wechselt? Dieses wunderschön illustrierte Buch aus dem Bohem Verlag gibt Kindern ab 3 Jahren Antworten und lädt dazu ein, in die Natur zu gehen und diese aufmerksam zu beobachten. Denn es gibt jede Menge zu entdecken - im eigenen Garten, im Wald, auf der Wiese und sogar auf dem Weg in den Kindergarten.

Neben unterschiedlichen Rätseln, die es zu lösen gilt, enthält das Buch, das in keiner Familie fehlen sollte, zahlreiche Bilder zum Ausmalen, Anregungen zum Pflanzen ziehen, Kreuzworträtsel, die man gemeinsam in der Familie lösen kann.

Wenn du alles gelesen, ausgemalt, herausgefunden und ausprobiert hast, kennst du sicherlich die Antworten auf all deine Fragen und kannst viele Abläufe in der Natur besser verstehen.

Bohem Verlag
ISBN 978-3-95939-072-9

Du hast bestimmt schon Kastanien gesammelt. Kennst du dich denn auch mit Pilzen aus? Oder weißt du, welches Ei zu welchem Vogel gehört? Sind dir die unterschiedlichen Blattarten der Bäume bekannt oder die zahlreichen Schmetterlinge, die sich auf

Ferienwohnung „Casa Wimpina“ in Bad Wimpfen *Historie, Design, Wohlfuehlen*



„Casa Wimpina“
buchbar über
airbnb oder booking

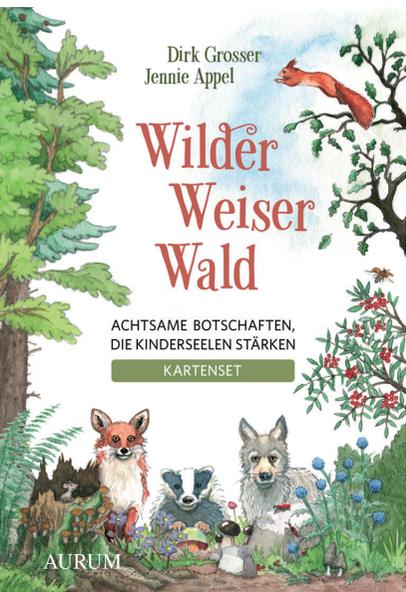
— Casa Wimpina —



Info: casa-wimpina@web.de



Wilder Weiser Wald - ein Kartenset von Jennie Appel und Dirk Grosser



Aus der grünen und lebendigen Tiefe des Waldes bringen Jennie Appel und Dirk Grosser ihren kleinen Leserinnen und Lesern sowie deren Eltern und Erziehenden mit ihrem Kartenset achtsame Botschaften, die Kinderseelen stärken. In kurzen einfühlsamen Worten, die von zauberhaften Zeichnungen begleitet werden, soll sie den Kindern Vertrauen in die eigene Stärke, Mut, Geborgenheit, Kraft und Ausgeglichenheit schenken und ihnen spielerisch einen Zugang zum eigenen Vertrauen vermitteln. Das Begleitheft greift die Botschaft der jeweiligen Karte auf und formuliert diese in kindgerechten Worten. So erfahren die Kinder, dass der Feuersalamander ziemlich prächtig aus-

sieht, aber sich trotzdem lieber im Dunklen aufhält. Magst es auch du, alleine in deinem Zimmer zu spielen oder zu malen? Das Eichhörnchen erinnert dich daran, immer auf deinen Atem zu achten und auch der Bär braucht bei all seiner Stärke die anderen, die ihn unterstützen ...

Die Kinder bekommen von ihren neuen tierischen Freunden spielerisch Wissen vermittelt und erfahren neben Mut und Kraft ihr ganz eigenes Urvertrauen. Liebevoll illustriert bietet das Kartenset Inspirationen für viele Fantasiereisen und Meditationen. Eine wunderbare Möglichkeit, um morgens beim Frühstück den Tag mit dem Ziehen einer Botschaft zu beginnen!

Isa Glücklich - Disco Kinder 3



mitreißenden Songs und fulminanten Live-Auftritten, auf Festen, in Discos und Urlaubsresorts, sorgt sie für beste Stimmung und verschenkt sie jede Menge Glücksminuten an ihre kleinen und großen Zuhörer. Jetzt veröffentlicht sie ihr bereits drittes Album – voll mit Liedern, die auch nach der Karnevalszeit zum Tanzen und Mitmachen einladen. Ihre ersten beiden „Disco Kinder“-Alben fanden schnell den Weg in die Radiostationen und Kinderzimmer. Nun erscheint, rechtzeitig zum Start der fünften Jahreszeit, „Die Kinder Karnevalsparty“, wieder ein kraftvoller, energiegeladener Mix aus bekannten Kinderliederhits und ganz neuen Par-

tysongs. Auf diese Songs dürfen sich diesmal alle freuen: Der Bibi & Tina-Filmsong „Up, Up, Up (Nobody’s Perfect)“, Vorabsingle des Albums, geht hier so richtig ab. Auch das Lied „Wir fliegen mit dem Besen“ spielt in der Bibi-Blocksberg-Welt und lädt ein, sich eine eigene Tanzchoreografie auszudenken, in der ein natürlich imaginärer Besen eine tragende Rolle spielt. Das in den Kitas so beliebte „Lied über mich“, von Volker Rosin, erhält ein Partygewand und kann mit dem generationsübergreifend populären „Fliegerlied“ mithalten. Sehr süß und in flottem Tempo kommt Isas Version des volkstümlichen Kitalieds „5 kleine Fische“ daher.

Auf geht’s in die Karneval-Saison mit Isa Glücklich! Party, Tanz, gute Laune – für all das steht Isa Glücklich, der frische Wirbelwind der Kindermusik. Mit ihren

KIDZ BOP 2024 - Non-Stop-Gute-Laune-Musik



BOP Kids die größten Hits, gesungen von Kids für Kids, auf einem Album. 22 Songs haben sie diesmal im Gepäck dabei, etliche nationale Megahits wie, „Komet“, „Breaking Your Heart“, „Mangos Mit Chili“ und „Zukunft Pink“. Selbstverständlich überwiegen die internationalen Blockbuster wie z. B. „Dance The Night“, „Karma“ und „Cruel Summer“. Erstmals auf diesem Album ist auch eine Eigenkomposition dabei „We’re Taking Over“, an der die deutschen KIDZ BOP Kids mit deutschen Texten beteiligt wurden. Schon der Anfang ist vielversprechend: „Dreht die Boxen auf, lasst uns feiern wild und laut“. Dafür steht KIDZ BOP! Sie laden alle zum Feiern, Mitsingen und

Tanzen ein und liefern dafür den idealen Soundtrack: „KIDZ BOP 2024“! Einer der großen Stärken von KIDZ BOP ist es, dass die Eltern gemeinsam mit ihren Kindern Spaß an der Musik haben.

KIDZ BOP ist die Kindermusikmarke #1, mit den größten Pophits von heute, gesungen von Kids für Kids. Seit ihrer Gründung hat die familienfreundliche Musikmarke mehr als 24 Millionen Alben verkauft und weltweit über 11 Milliarden Streams generiert. KIDZ BOP verbindet sich mit Kindern und Familien durch seine meistverkauften Alben, Musikvideos, Konsumartikeln und Live-Touren.

www.kidzbop.de

Seit dem 19.01.2024 meldet sich KIDZ BOP, die Kindermusikmarke Nr. 1, zurück und bringt ihr brandneues Album „KIDZ BOP 2024“ heraus. Wie gewohnt, versammeln die KIDZ

VORSCHAU
april/mai
Mit Kind und Kegel
unterwegs



Foto: unsplash - annie spratt

In den Wald, ins Museum oder vielleicht doch eher in den Tierpark?

Ausbildung zum
Energiewandler startet
am 11. Juli



Zum wiederholten Male bietet die Fengshui Beraterin, Waldbademeisterin und Energiewandlerin Gabriele Friemelt die von ihr entwickelte Energiewandler-Ausbildung an.

Straßenkunst-Festival
„KulturSamstag“



Foto: Heilbronn Marketing GmbH/Jannik Schramm.

Mit dem Straßenkunst-Festival KulturSamstag kommt auch im Jahr 2024 wieder gleich zweimal ein buntes Programm mit den Künstlern des STRA-KU© in die Heilbronner Fußgängerzonen.

Und vieles mehr ...
Lasst euch überraschen!



MoBABYlity

Mit den Kleinsten nachhaltig mobil



Bestell dir jetzt kostenlos die 15 Meilensteinkarten von der bekannten Illustratorin Katja Spitzer.

Eine wunderbare Erinnerung für alle besonderen Unterwegs-Momente mit deinem Nachwuchs.



Mein 1. Mal
Doch-nicht-
Lauf-
rad-
fahren



Hier kostenlos bestellen!



neue-mobilitaet-bw.de/mobabylity



NEUE MOBILITÄT
bewegt nachhaltig



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR VERKEHR