

dez24/jan25

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

Aktiv und gesund im Winter



Liebe Leserinnen und Leser,

wer träumt nicht davon, aktiv und gesund durch den Winter zu kommen? Doch meist sieht es gänzlich anders aus. Überall wird gehustet und geschneift. Umso wichtiger, sich diesem Thema zu widmen. Eine der effektivsten Methoden, allerdings mit Sicherheit auch herausfordernden, ist die Wim Hof Methode, von der Wim Hof Instruktor und Qi Gong Übungsleiter Jannik Claudi bei unserem Interview schwärmte. Bereits im Vorfeld informierte ich mich nicht nur ausführlich, sondern ich taste mich seither allmorgendlich beim Duschen an kühlere Temperaturen heran. Allerdings sind diese weit von Eiseskälte entfernt. Aber was nicht ist, kann ja noch werden. Selbstverständlich können ebenfalls sämtliche Formen von Yoga dazu beitragen, dass wir uns weniger gestresst, fitter und ausgeglichener fühlen, was sich natürlich wiederum positiv auf unsere Gesundheit auswirken kann. Für mehr Lebensenergie und Vitalität sorgt Jnana Kundalini Reiki, welches Nele Zimmer praktiziert. Diese besonders kraftvolle Reikiart beinhaltet verschiedene Reikiarten und geht auf ihren Reiki Meister Wayan Meja aus Bali zurück. Ebenfalls besonders kraftvoll ist die Wirkung einer Pflanze, die wir alle kennen: Das Edelweiß, das in extremen Höhen der Alpen Wind und Wetter trotz und durch seine zahlreichen positiven Eigenschaften trumpft, weshalb sich Darina Hagen auf hochqualitative Bio-Edelweiß Pflegeprodukte spezialisiert hat. Sie stellt unter dem Name „circular nature“ Naturkosmetik ohne künstliche Zusatzstoffe und ganzheitlich im Einklang mit der Natur her.



Dem Thema „natürlich backen“ hat sich die Bäckerei Hårdtner verschrieben, immerhin wird dort seit über 80 Jahren der haus-eigene Sauerteig mit Mehlen aus der Region hergestellt - alles selbstverständlich ohne chemische Zusatzstoffe. Erstmals im Zappelino vertreten ist die Müllersfamilie Fuchs aus Großbott-war, die in ihrer Eselsmühle ein breitgefächertes Sortiment an hochwertigen Ölen, Nüssen, Cerealien und Getreiden in Rein-form und die daraus gewonnenen Mehlen anbietet.

Unter die Landwirte gegangen ist Bioland Gärtner Klaus Um-bach, der „auf seiner Scholle“, wie der innovative Heilbronner seine „Ländereien“ bezeichnet, neuerdings Nutzhanf anbaut. Gemeinsam mit Heilpraktikerin und Kräuterhexe Corinna Siegle (siehe Seite 35) taucht er jeden Mittwoch von 18 bis 20 Uhr in der Kräuterschule in die Geschichte des Hanfs sowie der Pflege der Pflanze ein.

Darüber hinaus lest Ihr über den Sophienhof in Wolpertshau-sen, der mit pferde- und tiergestützten Therapien Kinder, Ju-gendliche und Erwachsene unterstützt.

Glücklicherweise enthält die vorliegende Ausgabe wieder jede Menge Veranstaltungen, die sehr verlockend klingen.

In eigener Sache möchte ich auf die überarbeitete Internetseite von Zappelino hinweisen, die einige Neuerungen zu bieten hat (Seite 2).

Euch allen viel Vergnügen beim Lesen und vor allem eine ge-ruhsame Weihnachtszeit im Kreise Eurer Lieben.

Eure

Christiane Bach

D
E
Z
Z
E
M
B
E
R

Foto Titelseite: unsplash - nicolas encina

Impressum:
Zappelino erscheint 6 Mal im Jahr in einer Auflage von 20.000 Exem-plaren und wird in der Region Heilbronn, Sinsheim, Öhringen, Mos-bach, Schwäbisch Hall, Künzelsau, Crailsheim, Langenburg, Walden-burg etc. verteilt - in Büchereien, Kindergärten, Buch- und Kinderlä-den, 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 Veranstaltun-gshinweisen 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



Zappelino gibt zahlreiche Tipps, wie Ihr aktiv und gesund durch den Winter kommt.

Zurück zur Freude, innerem Frieden & Leichtigkeit



Die einzigartige und bewährte Technik des Jnana Kundalini Reiki reinigt das Energiesystem, löst Blockaden und Ängste, reduziert Schlafprobleme und steigert das Wohlbefinden.

Edelweiß-Kraft für die Haut



Edelweiß, eine Pflanze, die traditionell in der Bergregion der Alpen wächst, ist das Herzstück der Kosmetikprodukte von Circular Nature.

Brote, wie von der Natur gemacht



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

Wenn der Kopf nicht still steht



Juliane Kleber von der Praxis für Neurodiversität bietet Hilfe bei ADHS bei Kindern und Erwachsenen.

editorial/impressum
dies & das
sonderthema
besondere highlights
tipps der kräuterhexe

3
6
10
20
35



Mit Hypno-Birthing auf die Geburt vorbereiten



Durch die Methode des Hypno-Birthing lässt sich der Geburtsprozess positiv beeinflussen. Im Gespräch mit Raphaela Direk, HypnoBirthing Kursleiterin der HBGE Deutschland.

Der Zauber der Pferde



Im Therapiezentrum Sophienhof werden Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit tiergestützter Therapie gefördert.

Tipps und Hausmittel für gesunde Haut



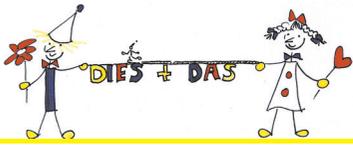
Heilpraktikerin und Kräutерhexe Corinna Siegle stellt Hausmittel und Tipps für die Hautpflege im Winter vor.

Hanfseminar in der Kräuterküche Umbach



Erfahrt mehr über Hanf und seinen gesundheitlichen Nutzen bei einem Hanfseminar in der Kräuterküche Umbach in Heilbronn.

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



Winterbeginn in Deutschlands größtem Reptilienzoo

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

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

Der Privatzoo hat 365 Tage im Jahr von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr geöffnet, lediglich am 24.12.2024 und am 31.12.2024 schließt der Reptilienzoo seine Tore bereits um 14:00 Uhr.

Die Eintrittspreise liegen pro Erwachsenen bei 16,90 € und pro Kind bei 11,90 €, jedoch gibt es jeden Monat regelmäßig stattfindende Aktionstage, bei welchen jeder Besucher, egal ob Groß oder Klein, etwas sparen kann.

So findet jeden ersten Donnerstag im Monat die Zoonacht statt, bei welcher Erwachsene ab 17:00 Uhr 12,90 € und Kinder 7,90 € zahlen.

Um 18 Uhr beginnt die einstündige



Zooführung, woraufhin um 19 Uhr die Fütterungen der Riesenschlangen stattfindet. An diesem besonderen Tag, welcher im Monat Dezember auf den 05.12.2024 und im Januar auf den 02.01.2025 fällt, schließt das Reptilium erst um 21:00 Uhr seine Tore.

Am 26.12.2024, am 30.01.2025, sowie an jedem letzten Donnerstag im Monat, findet dann der Familientag statt, bei welchem Eltern in Verbindung mit deren Kindern ebenfalls die

ermäßigten Eintrittspreise zahlen.

Jeden ersten Montag im Monat können dann auch Großeltern in Verbindung mit deren Enkelkindern am Eintritt sparen. Der Großeltern-Enkel-Tag findet am 02.12.2024 und am 06.01.2025 statt.

Am verrückten Mittwoch, welcher, wie der Name schon verrät, jeden Mittwoch stattfindet, genießen sowohl Kinder als auch Erwachsene, egal in

welcher Verbindung, von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr die ermäßigten Eintrittspreise und zahlen somit 12,90 € pro Erwachsenen und 7,90 € pro Kind.

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

Öffnungszeiten:
Täglich von 10 Uhr – 18 Uhr

Nachhaltige Schulranzen

Das Thema Nachhaltigkeit spielt zunehmend eine wichtige Rolle bei der Auswahl von Schulranzen, da immer mehr Marken auf umweltfreundliche Materialien und eine ressourcenschonende Produktion setzen. Marken wie ergobag, Step by Step, Scout, Lässig und McNeill bieten mittlerweile Produkte an, die aus recycelten Materialien bestehen und unter nachhaltigen Bedingungen hergestellt werden. Dies ist besonders wichtig, um der zunehmenden Plastikverschmutzung entgegenzuwirken und den ökologischen Fußabdruck zu verringern.

Nachhaltige Materialien und Produktion

ergobag setzt auf recycelte PET-Flaschen aus Taiwan, um die Stoffe für ihre Schulranzen zu produzieren. Ein Modell wie der ergobag Pack verwendet etwa 36 kleine PET-Flaschen (je 0,5 Liter), um einen Ranzen zu fertigen. Diese Praxis hat bereits dazu beigetragen, 75 Millionen Plastikflaschen zu recyceln, was zu einer erheblichen Verringerung der Umweltbelastung beiträgt. Step by Step geht noch einen Schritt weiter und produziert nicht nur klimaneutral, sondern verwendet ebenfalls recycelte PET-Flaschen und sorgt dafür, dass alle Produkte PFC-



frei beschichtet sind. Durch die Zusammenarbeit mit der Fair Wear Foundation stellt Step by Step auch sicher, dass die Arbeitsbedingungen fair und die Gehälter existenzsichernd sind. Ein weiteres innovatives Projekt von Step by Step ist die CLOUD OCEAN Edition, bei der bis zu 1 kg Müll aus dem Ozean pro Schulranzen-Set wiederverwertet wird. Auch Scout setzt auf recycelte PET-Flaschen und stellt sicher, dass ihre Produkte frei von Schadstoffen und allergieauslösenden Farbstoffen sind. Die Modelle sind zudem PFC-frei imprägniert und damit besonders umweltfreundlich.

Weitere umweltfreundliche Alternativen

Neben den Schulranzen gibt es auch viele kleine Alltagsprodukte, die zur Nachhaltigkeit beitragen können: Statt Alufolie oder Butterbrotpapier können Sie eine Brotdose verwenden. Für Getränke empfiehlt sich eine wiederverwendbare Trinkflasche, um den Einsatz von Einwegplastik zu vermeiden. Beim Kauf von Schulheften sollten Sie auf Produkte mit dem „Blauer Engel“-Siegel oder das „FSC“-Logo achten, die für umweltfreundliche Materialien und nachhaltige Produktion stehen. Auch bei Buntstiften ist es

besser, naturbelassene Holzbuntstifte zu wählen, anstatt jene, die mit Plastik überzogen sind.

Fachgeschäfte für nachhaltige Schulranzen

Das Taschenhaus Stütz in Heilbronn ist ein Fachgeschäft, das sich auf nachhaltige Schulranzen spezialisiert hat und führende Marken wie ergobag, Step by Step, Scout, McNeill und viele weitere anbietet. Dort finden Kunden nicht nur Schulranzen, sondern auch Schulrucksäcke für weiterführende Schulen sowie eine Vielzahl von Taschen, Reisegepäck und sogar Produkte für den Kindergarten.

Besonders praktisch sind der Reparaturservice und die Leihranzen, die den Eltern bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden. Beratungstermine können über die Webseite des Taschenhauses Stütz gebucht werden, um sicherzustellen, dass jedes Kind den passenden, nachhaltigen Ranzen erhält.

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

Stell Dir vor, es ist Schule und jeder will hin!



Schule sollte ein Ort sein, an dem die Kinder und Jugendlichen gerne lernen - ein Ort, an dem sie sich als ganzer Mensch entfalten und entwickeln können.

Der Waldorfcampus Heilbronn will gleichermaßen intellektuelle, kreative, künstlerische, praktische und soziale Fähigkeiten bei den Kindern und Jugendlichen fördern und entwickeln.

Die neuere Hirnforschung hat eindrucksvoll belegt, dass Kinder und Jugendliche durch künstlerisches Üben viele Kompetenzen erwerben, die weit über die unmittelbare Tätigkeit, die von zentraler Bedeutung für die Entwicklung des Gehirns und für Lernerfolge sind, hinausreichen. Die künstlerischen und musischen Fächer fördern die Schulung differenzierter Wahrnehmungen und die Entfaltung ihres schöpferischen Potenzials, das auf alle Lern- und Lebensbereiche übertragbar ist.

Neben allen klassischen und prüfungsrelevanten Unterrichtsfächern wie Deutsch, Naturwissenschaften und Geschichte nehmen alle Schülerinnen und Schüler an den künstlerischen Epochen in der Oberstufe teil und stricken, nähen und schneiden gemeinsam in der Handarbeit und sägen, hämmern und feilen zusammen im Werkunterricht in der Unter- und Mittelstufe. In jeder achten und zwölften Klasse studieren sie ein anspruchsvolles Theaterstück ein und setzen sich in einer großen Jahresarbeit mit einem Thema ihrer Wahl in Theorie und Praxis auseinander. Vom ersten Schuljahr an lernen die Schülerinnen und Schüler zwei Fremdsprachen. Die an anderen Schulen unbekanntesten Fächer Gartenbau und Eurythmie sind ebenfalls feste Bestandteile des Lehrplans.

Waldorflehrerinnen und -lehrer sind bestrebt, den Verstand, die Kreativität und die eigenständige Persönlichkeit ihrer Schülerinnen und Schüler gleichgewichtig zu entwickeln. Der Unterricht am Waldorfcampus Heilbronn ist sehr handlungsorientiert und auf die jeweilige Entwicklungsphase abgestimmt.

Eigeninitiative entwickeln die Kinder und Jugendlichen nicht aufgrund von äußerem Leistungsdruck, sondern aus lebendigem Interesse und persönlicher Begeisterung für die vielfältigen Unterrichtsinhalte. Diese gestaltet die Lehrkraft kreativ und lebensnah, so dass sie sich an der persönlichen Erfahrungswelt der Kinder orientieren und ihnen eigene Erlebnisse vermitteln.

Alle staatlichen Abschlüsse wie Abitur, Real- und Hauptschulabschluss können am Waldorfcampus Heilbronn erworben werden.

Infos: <https://waldorfcampus-hn.de>

INFO ABEND

MO. 25. NOVEMBER
20 UHR IM FESTSAAL

WALDORF PÄDAGOGIK
VON 0-19 JAHREN



Waldorfcampus Heilbronn




zappelino-elternzeitung

ERSTE KLASSE!

DAS TASCHENHAUS

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



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



kostenlose Parkplätze direkt am Haus!





HERKLE
VERSICHERUNGSMAKLER GMBH



Vorsorgen und Absichern leicht gemacht!
Wir zeigen euch gerne wie!

VERTRAUEN.VERSTEHEN.VERSICHERN

www.makler-herkle.de

www.zappelino.de



505539

Kindersitter gesucht?

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

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



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

Bad Wimpfener machen sich stark für ihr Mineralfreibad



Zwischen Bad Wimpfen und Heinsheim, am Neckarradweg gelegen, befindet sich wohl eines der schönsten Freibäder. Und das nicht nur aufgrund der einzigartig idyllischen Lage im Neckartal, sondern vor allem auch wegen dem wunderbaren Mineralwasser. Immerhin wird das unter Denkmalschutz stehende historische Bad von einer Mineralquelle gespeist, was während der Saison selbst an heißen Tagen für Abkühlung sorgt. Darüber hinaus erinnern die blau-weißen Holzkabinen an Urlaube an der Nordsee. Sehr begehrt und überaus bequem sind die großen Relax-Bänke aus Holz, die 2019 in unmittelbarer Nähe zum Becken aufgestellt wurden. Kurzum: Das Mineralfreibad ist ein Juwel, das seinesgleichen sucht. Und eins ist klar: Die Bad Wimpfener, sowie sicherlich einige aus den umliegenden Gemeinden, lieben ihr Freibad und setzen sich dafür ein, dass, selbst in wirtschaftlich herausfordernden Zeiten, das Freibad erhalten bleiben kann. Unter dem Motto „Für den Erhalt unseres Mineralfreibads - Tun wir was“ fand Anfang November auf Initiative der Freunde des Mineralfreibads ein erstes Treffen in der Bollwerkklounge in Bad Wimpfen statt. Wie beliebt das besondere Bad ist, zeigte die große Resonanz an dem Abend. Immerhin folgten ca. 50 Badefans dem Aufruf im Wimpfener „Blättle“ und beteiligten sich rege am Ideenaustausch. Schnell kam die Idee der Gründung eines gemeinnützigen Vereins auf in Anlehnung an das Konzept des Neudenauer Freibads. Die Bereitschaft, tatkräftig Aufgaben zu übernehmen, ist groß - von Rasenmähen, Hecken schneiden, Kassendienst etc. Auch wurde der Wunsch nach der Wiedereröffnung des Kiosks laut, um bei lauen Temperaturen einen Eiskaffee, ein Eis oder ähnliches zu genießen. Denn

das gehört selbstverständlich zu einem Schwimmbadbesuch dazu - war sich die Mehrheit einig.

Mit Begeisterung beklatschten die Freunde des Mineralbads die Aussage des Gemeinderates Bernd Angelberger: „Die Mehrheit des Gemeinderates möchte das Freibad erhalten und begrüßt die Gründung eines Vereins, um uns bei der Finanzierung zu unterstützen.“ Einer der Hauptkostenpunkte seien aktuell die Personalkosten sowie anstehende Sanierungsarbeiten, die Unsummen verschlingen könnten. Die aktuellen Zahlen lieferte, nach der technischen Ausschusssitzung, Bürgermeister Andreas Zaffran, der die Schwimmbadfreunde mit den Worten begrüßte: „Das Mineralfreibad steht aktuell nicht zur Schließung an!“

Er klärte über die laufenden Kosten des Freibads auf und begrüßte ebenfalls die Gründung eines Fördervereins. Darüber hinaus berichtete der vierfache Vater über das Freibad seines Heimatortes Bad Mergentheim-Wachbach, das die Schließung durch die Gründung eines Fördervereins verhindern konnte. Voraussetzung für ein Gelingen seien mindestens 40 engagierte Bürgerinnen und Bürger, die tatkräftig den Vereins mit ihrer Mithilfe unterstützen. Auf die Frage, wer im Raum dazu bereit wäre, schnellten augenblicklich nahezu alle Hände nach oben. Bei dem Engagement zeigte sich Bürgermeister Zaffran zuversichtlich, „dass es was werden kann!“ Nächster Schritt wird die Gründung eines Vereins sein sowie weitere Treffen, um Ideen zu konkretisieren. Selbstverständlich ist jede helfende Hand willkommen und nötig, um unser einzigartiges Mineralbad erhalten zu können.

Bei Interesse wendet euch an:
Infos: maflo1072@web.de



Digitale Kreativität für junge Entdecker – Algorithmics Heilbronn begeistert Eltern und Kinder

Seit Oktober ist die Algorithmics Schule in Heilbronn aktiv, und die ersten Gruppen haben bereits ihre Reise ins Programmieren begonnen. Kinder lernen hier nicht nur das Schreiben von Code, sondern entdecken eine Welt, in der Kreativität und Technik zusammenkommen. Sie entwickeln eigene Ideen und setzen sie mit digitalen Werkzeugen um. Die Kurse führen Kinder spielerisch an das Programmieren heran. Durch Tools wie Scratch lernen sie, eigene Spiele, Geschichten und Animationen zu gestalten und wichtige Fähigkeiten wie logisches Denken, Problemlösung und Teamarbeit zu entwickeln – Kompetenzen, die sie optimal auf die digitale Zukunft vorbereiten. Mit dem neuen Standort in der Schellengasse 8 haben die Kinder einen inspirierenden Lernort mitten in Heilbronn, an dem sie ihre Kreativität entfalten können. Die



Kombination aus persönlicher Betreuung durch ein engagiertes Team und dem international bewährten Algorithmics-Konzept macht diese Schule zu

einem besonderen Ort. In über 90 Ländern erfolgreich, hat Algorithmics mehr als eine Million Absolventen weltweit hervorgebracht.

Vorteile bei Algorithmics

- 24/7-Lernplattform: Jederzeit Zugriff, um Projekte fortzusetzen oder Fragen zu stellen
- Kleine Gruppen: Individuelle Förderung und Lernen im eigenen Tempo
- Zertifizierte Lehrer: Die Lehrer sind qualifiziert und gut vorbereitet
- Kostenlose Probestunden: Zum Kennenlernen und Ausprobieren

Ein Programmierkurs bei Algorithmics ist auch eine großartige Geschenkidee zu Weihnachten – eine zukunftsorientierte Erfahrung, die Freude und digitale Kompetenzen vereint!

Infos: heilbronn.alg.academy
E-Mail: heilbronn@alg.academy
Tel.: 07132/ 85 79 519
Schellengasse 8, Heilbronn

Ein guter Start ins Leben – Vorsorge und Absicherung leicht gemacht



Oft macht man sich in jungen Jahren noch keine Gedanken um die Zukunft. Das ändert sich jedoch schnell, wenn Nachwuchs unterwegs ist. „Dann sollte man umfassend abgesichert sein, um sich selbst und seine Liebsten zu schützen“, rät Versicherungsmakler Patrick Herkle, der seit 2007 in der Versicherungsbranche tätig ist. 2015 gründete er mit fundierter Erfahrung sein eigenes Maklerunternehmen. Als Teil der VEMA-Genossenschaft, Deutschlands größtem genossenschaftlich organisierten Maklerverbund, bietet Patrick Herkle mit seinem Team individuelle und versicherungsunabhängige Beratung – deutschlandweit und bequem online. In der Region Heilbronn, Zabergäu und Kraichgau steht der engagierte Makler auch für persönliche Gespräche zur Verfügung. Termine können unkompliziert über die Website vereinbart

werden. „Wir bieten keine Standardlösungen, sondern wählen, aus über 150 Versicherungen und Tarifen, das individuell passende Angebot für unsere Kunden aus. Unser Anspruch ist die bedarfsgerechte Absicherung, unabhängig von bestimmten Versicherungsgesellschaften“, erklärt Patrick Herkle. „Sollte es zum Schadensfall kommen, unterstütze ich meine Kunden persönlich, und stehe mit Rat und Tat zur Seite!“ Im Backoffice wird Patrick Herkle dabei von seiner Ehefrau Simone Herkle und Tanja Schober tatkräftig unterstützt.

Aber welche Versicherungen sind tatsächlich notwendig, um beispielsweise eine junge Familie abzusichern?

„Gerade für Verdiener ist ein guter Versicherungsschutz essenziell – insbesondere, wenn Kinder da sind. Was passiert, wenn Mama oder Papa plötzlich ausfallen? Daher sollten beide El-



Foto: Johann Schrauf

tern eine Risikolebens- sowie eine Berufsunfähigkeitsversicherung abschließen“, rät Patrick Herkle. Darüber hinaus bietet Patrick Herkle auch Edelmetall-Sparverträge an und verfügt hierfür über ein zuverlässiges Netzwerk erfahrener Partner.

Vertrauen – Verstehen – Versichern

„Unser Firmenmotto ‚Vertrauen, Verstehen, Versichern‘ ist für uns mehr als nur ein Leitspruch. Es ist unsere tägliche Motivation, da das Wohl unserer Kunden für uns oberste Priorität

hat. Wir entwickeln maßgeschneiderte und ganzheitliche Versicherungskonzepte, die präzise auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen abgestimmt sind – sowohl für private Kunden, wie auch für gewerbliche Kunden.“ Als vertrauensvoller Ansprechpartner in allen Versicherungsfragen steht Patrick Herkle seinen Kundinnen und Kunden zur Seite.

Infos: Herkle Versicherungsmakler GmbH, Austr. 26, 74336 Brackenheim, Tel.: 07135 / 93 88 920
<https://makler-herkle.de>



Mit Eisbaden, Atmen und Qi Gong zu mehr Wohlbefinden



Eisbaden liegt voll im Trend - ob im eiskalten See, in der umfunktionierten Kühltruhe oder in einem Holzfass. Keine Frage: Eisbaden soll nicht nur die Stimmung maximal anheben, sondern zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringen. Gerade in der aktuell kalten Jahreszeit fröstelt mich alleine schon der Gedanke daran. Und trotzdem scheint es mich magisch anzuziehen, weshalb ich mich vor dem Gespräch mit Gesundheits-Coach Jannik Claudi intensiv mit dem Thema - zumindest theoretisch - auseinandergesetzt habe. Würde es mir Frostbeule gelingen, meinen inneren Schweinehund zu überwinden, um tatsächlich in das eiskalte Nass zu steigen? Jannik zeigte sich bei unserem ersten Treffen überzeugt: „Ich bin sicher, du schaffst es und wirst es lieben.“

Erstmalig in Kontakt mit Eisbaden kam Jannik bereits vor acht Jahren. Wie durch Zufall, stieß er auf ein Video über die Wim Hof Methode mit dem Titel „Nie wieder krank mit dem Eismann“.

„Ich schaute mir das Video an, in dem Menschen im Eiswasser badeten und fragte mich, ob es nicht auch anders geht?“, lacht Jannik. Doch schneller als ihm lieb war, durfte er seinen Körper an eiskaltes Wasser gewöhnen:

Das heiße Wasser fiel während des Winters für zwei Wochen aus. „Das war meine Chance, auch wenn es extrem war! Zwei Erkenntnisse habe ich daraus gewonnen: Wie schnell ich doch tatsächlich duschen kann und wie absolut fit ich mich danach fühlte. Ich war wach, und hatte Glücksgefühle - unfassbar.“ Jannik wusste bereits damals intuitiv, dass ihn die Wim Hof Methode nicht mehr loslassen würde.

Diese geht auf den gleichnamigen Niederländer zurück, der als „Iceman“ über 20 internationale Rekorde hält, knappe zwei Stunden im Eis sitzt und den Mount Everest nur mit kurzen Hosen und Schuhen bis auf eine Höhe von 7.400 Meter bestiegen hat. Wim Hof erbringt unter extremen Temperaturen körperliche Höchstleistungen und das scheinbar mit einer stoischen Ruhe. Diese erreicht er dank seiner eigens entwickelten Atem-Methode, die von der Meditationspraxis tibetanischer Mönche inspiriert ist. Die 2. Säule bildet die Kältetherapie und die 3. die Konzentration oder das Mindset als Basis für den Erfolg von Atmung und Kältetherapie.

„In der Atemtechnik selbst lernt unser Körper größere Mengen an Adrenalin

mit einem entspannten Nervensystem kennen. Hier entwickelt sich also nach und nach eine Stressresistenz. Die Übungen werden anfänglich als ‚Trockenübungen‘ in Vorbereitung auf das Eisbaden durchgeführt“, erklärt Jannik, der ursprünglich drei Semester Wirtschaftsingenieur studierte und danach sein Psychologiestudium abschloß. Ein lukratives Jobangebot schlug er aus, um sich schließlich gänzlich auf das Thema ganzheitliche Gesundheit zu fokussieren. „Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie sehr mich die Wim Hof Methode sowie Qi Gong in Prüfungsphasen unterstützt und entspannt hat, daher möchte ich mein Wissen an andere weitergeben“, so der Gesundheits-Coach, der daraufhin die Ausbildung zum Wim Hof Method Instructor sowie zum Qi Gong Übungsleiter absolvierte.

Er schwärmt von den gesundheitlichen Aspekten der Kältetherapie, die das Immunsystem ankurbelt, Stress abbaut, gegen Depressionen und Gelenkschmerzen wirkt, sowie erhöhte Dosen von Adrenalin und Dopamin ausschüttet, sodass Eisbader regelrecht euphorisiert aus dem Eiswasser steigen. „Wir reden hier von 530 % mehr Norad-

renalin, 250 % mehr Dopamin - laut wissenschaftlichen Studien. Jetzt überleg doch mal: Nur zwei Minuten Eisbaden bewirken Glücksgefühle von mindestens 4 Stunden, bei manchen sogar den ganzen Tag. Zudem sind deine Zellen 7 ganze Tage resistenter aufgrund dieses Eisbades!! Es gibt tatsächlich keine vergleichbare, gesundheitsförderliche Methode“, so der Wim Hof Method Instructor, der Wim-Hof-Workshops für Neulinge und Fortgeschrittene anbietet und empfiehlt, sich langsam durch kaltes Duschen auf das Eisbaden vorzubereiten.

„Bei meinen Workshops starten wir mit leichten Qi Gong-Übungen, um den Körper zu lockern, gefolgt von der Atemtechnik, um dann, nach einem leichten Mittagessen, alles zu den wissenschaftlichen Hintergründen der Wim Hof Methode zu erfahren. Es folgt das richtige Mindset-Training, um erfolgreich ins eisige Nass zu steigen“, erklärt Jannik, der im Februar auf Malaga für Interessierte ein fünf-tägiges Wim Hof Retreat anbietet.

Infos: Jannik Claudi, Rosenstraße 1, 73663 Berglen, Tel.: 0176/57792572 <https://thekeystobalance.de/start/wimhofmethod.com>



Entspannung durch Yoga und Meditation im Yogastudio ProVivre

Sicherlich habt auch ihr schon die Aussage gehört: Sitzen ist das neue Rauchen. Bedingt durch die zunehmende Digitalisierung, entwickelt sich unser Bewegungsapparat zunehmend zu einem Sitzapparat mit gesundheitlichen Folgen. Für alle, die diesem Trend entgegenwirken möchten, finden im Yogastudio ProVivre seit Anfang des Jahres in Bad Friedrichshall eine willkommene Auszeit.

Das Studio, unter der Leitung von Melitta Fernolendt, bietet eine breite Palette an Yogakursen: Von Sarahs Yoga für Schwangere über Lucys entspannendes Yin Yoga bis hin zu Melittas eigenem Kurs in Hatha Yoga, das auf den Prinzipien von B.K.S. Iyengar basiert.

Zappelino hat die Gelegenheit genutzt, mit Melitta Fernolendt über die Besonderheiten des Iyengar Yoga zu sprechen:

Es gibt so viele verschiedene Yogaarten. Was macht Iyengar Yoga besonders?

Das Iyengar Yoga hat eine sehr präzise Ausrichtung und erfordert eine hohe Achtsamkeit auf die Körperhaltung. Durch detaillierte Anweisungen und individuelle Korrekturen lernt man, den Körper korrekt auszurichten, was nicht nur der körperlichen Gesundheit dient, sondern auch den Geist fokussiert. Diese innere Intensität führt dazu, dass man in tiefere Bewusstseinsschichten vordringen kann.

Es geht nicht nur um die körperliche Praxis, sondern auch um die Entfaltung des inneren Friedens.

Das Iyengar Yoga geht auf den Be-



gründer zurück, der 1918 in Südindien geboren wurde und unter Tuberkulose litt. Aufgrund seiner schlechten gesundheitlichen Verfassung begann

er im Alter von 16 Jahren bei seinem Schwager und späterem Guru Krishnamacharya mit Yoga. B.K.S. Iyengar begann im Selbststudium die exakte

Ausrichtung von Hatha Yoga-Haltungen zu erforschen und setzte sämtliche Hilfsmittel ein, die er finden konnte – Kissen, Decken, Gurte. So entwickelte er seinen ganz eigenen Stil, der schon bald Iyengar Yoga genannt wurde und zu den wichtigsten und prägendsten Yoga-Stilen weltweit zählt.

Für wen eignet sich Ihr Angebot und wie groß sind die Gruppen?

Iyengar Yoga eignet sich praktisch für jeden: Junge Menschen, die körperliche Herausforderungen suchen, genauso wie für ältere Menschen oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen, die mit den Hilfsmitteln Unterstützung finden.

Die Gruppengröße in den Kursen ist bewusst klein gehalten, mit maximal 10 Teilnehmenden. Diese Struktur ermöglicht eine intensive und individuelle Betreuung, sodass sich jeder optimal entfalten kann. Durch den Erwerb von 10er-Karten ist eine hohe Flexibilität gewährleistet. Zudem biete ich Gutscheine an, die sich natürlich vor Weihnachten wunderbar für ein Geschenk eignen.

Das Yogastudio ProVivre bietet mit seiner Vielfalt an Yoga-Angeboten sowie der Naturveda Ernährungsberatung ein ganzheitliches Konzept für Gesundheit, Wohlbefinden und Entspannung.

Infos: ProVivre, Melitta Fernolendt, Raiffeisenstr. 1, Bad Friedrichshall, Tel.: 0176/ 321 859 37 <https://pro-vivre.de/melitta>

WIM HOF METHOD

WORKSHOP BERGLEN



BIST DU DABEI?

ATMUNG, KÄLTE UND MINDSET TRAINING!

MEHR INFOS UNTER: WIMHOFMETHOD.COM

GOOGLE: JANNIK CLAUDI WIM HOF METHOD



WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR



Entdecke die Welt des Yoga

Flexibilität und Kraft
Stressabbau und Entspannung
Besseres Körpergefühl und Ausrichtung
Steigerung der Konzentration und des Wohlbefindens

Aktuelle Kurse und Anmeldung:
Melitta Fernolendt
Raiffeisenstr. 1, 74177 Bad Friedrichshall
Fon: 0176 32185937, E-Mail: info@pro-vivre.de
www.pro-vivre.de



Zurück zur Freude, innerem Frieden und Leichtigkeit im Herzen



Davon träumt nahezu jeder. Doch meist hetzen wir von Termin zu Termin, was letztendlich darin mündet, dass wir auch nachts gefangen sind in unserem Gedankenkarussell und nicht zur Ruhe kommen. Auch Nele Zimmer kann sich noch gut an diese Zeiten erinnern, die mittlerweile der Vergangenheit angehören. Als vielbeschäftigte Projektmanagerin war sie ständig unterwegs, lebte aus dem Koffer, bis sie eines Tages innehielt und diesen Kreislauf durchbrach. „Mich zog es aus irgendeinem Grund nach Bali. Ich beantragte bei meiner Firma eine zweimonatige Auszeit und begab mich auf Entdeckungsreise, die schließlich in der Entdeckung meiner selbst mündete“, erinnert sich Nele, die schon immer eine Offenheit für spirituelle Themen zeigte. So nahm sie, vor ihrer Reise nach Bali, an schamanischen Ritualen teil, interessierte sich für Reiki, kontaktierte Medien und besuchte die Palmbibliothek in Indien. „Ich spürte, dass ich auf dem richtigen Weg war, der entscheidende Kick jedoch fehlte noch - bis zu meiner Reise nach Bali“, strahlt die 37-Jährige, die ihren Bali-Aufenthalt mit einer gebuchten 14-tägigen, spirituellen Rundreise startete.

„Und plötzlich war ich im Fluss des Lebens“, sagt Nele Zimmer, die sich in Bali mehr und mehr der Spiritualität öffnete und dadurch immer mehr zu sich selbst fand.

Höhepunkt ihrer Reise war die Begegnung mit dem Jnana Kundalini Reiki Meister Wayan Meja. „Schon seit längerem interessierte ich mich für Reiki, fand allerdings bisher keinen passenden Reiki-Meister - bis ich Meister Wayan Meja traf, der diese besondere Form des Jnana Kundalini Reikis aus verschiedenen Reiki-Formen entwickelte“, so Nele, die daraufhin einen Termin für die erste Reiki-Einweihung vereinbarte. „Was damals mit mir passierte, war einfach unglaublich. Je länger die Einweihung dauerte, umso mehr konnte ich mich entspannen und die Energien fühlen, die regelrecht durch meinen Körper tanzten. Es fühlte sich an, als würde ein Blinder endlich sehen können oder ein Gehörloser zum ersten Mal hören. Ich war eins mit allem und bereits nach der ersten Einweihung sprachwörtlich eine andere“, staunt Nele, für die sofort feststand, dass sie weitere Grade der Einweihung erfahren

wollte. Zurück in Deutschland plante sie bereits ihre nächste dreimonatige Reise, um ihren Jnana Kundalini Reiki Meister zu begleiten und um so ein tieferes Verständnis über das heilige Wissen zu bekommen. „Da nichts schriftlich überliefert ist, machte ich mir während der Einweihungen sowie während der Heilbehandlungen Notizen, um neue Erkenntnisse mit nach Deutschland zu bringen.“

Mittlerweile hat Nele Zimmer sämtliche Grade der Einweihungen bis zum Dhayana Meistergrad durch ihren Meister Wayan Meja erfahren und verfügt über ein breites Wissen, das sie zum einen bei ihren Reiki-Einweihungen weitergibt und bei ihren Behandlungen einfließen lässt. Sie erklärt, dass Energiekanäle durch Verletzungen, Traumata sowie Glaubenssätze blockiert sein können, weshalb die Lebensenergie nicht mehr im Fluss sei. Dies wiederum kann zu körperlichen und seelischen Blockaden sowie zu Krankheiten führen. Mit Hilfe von Reiki kann der Energiefluss und damit verbunden die Selbstheilungskräfte wieder angeregt werden. „Das führt zu mehr Freude, Klarheit, Leichtigkeit und innerer Balance im Leben und ist ein Weg herauszufinden, wer oder was du wirklich bist.

Jnana Kundalini Reiki ist eine außergewöhnlich intensive Form von Reiki, die mein balinesisches Reiki Meister aus vielen verschiedenen Reiki Arten zusammengeführt hat. Das Besondere an Jnana Kundalini Reiki ist, dass die universelle heilende Energie wie beim Usui Reiki und die reinigende Kundalini-Energie gleichzeitig fließen, was zu einer schnelleren Reinigung der Chakren führt.“

Die einzigartige und bewährte Technik des Jnana Kundalini Reiki reinigt das Energiesystem, löst Blockaden und Ängste, reduziert Schlafprobleme und Burnout-Symptome und steigert somit das allgemeine Wohlbefinden. Dass Reiki von jedem erlernt werden kann, steht für Nele außer Frage: „Reiki ist etwas ganz Natürliches – nämlich Lebensenergie. Jnana Kundalini Reiki ist ein Weg zurück zu dir selbst, zu deiner Essenz, was du immer warst und bist. Das was unveränderlich ist. Ein Weg der Heilung.“

Infos: Nele Zimmer – Connect Yourself, Martin-Luther-Straße 34 Brackenheim, Tel.: 0176 57961667 <https://connect-yourself.net>



Edelweiß-Kraft für die Haut: Wie Circular Nature aus Heilbronn auf Natürlichkeit und Effektivität setzt

In einer Zeit, in der immer mehr Menschen bewusster auf ihre Hautpflegeprodukte achten, bieten nachhaltige Alternativen wie die von Circular Nature in Heilbronn eine wunderbare Möglichkeit, umweltfreundlich und gesundheitsbewusst zu handeln. Der Naturkosmetikbetrieb, gegründet von der diplomierten Kräuterpädagogin Darina Hagen, hat sich auf hochqualitative Bio-Edelweiß-Pflegeprodukte spezialisiert, die ohne künstliche Zusatzstoffe auskommen und ganzheitlich im Einklang mit der Natur stehen. Neben der Edelweiß-Kosmetik lädt Circular Nature in Heilbronn zu kreativen und lehrreichen Workshops und Kräuterführungen ein, die Natur und Kosmetik zusammenbringen.

Die Kraft des Edelweißes: Nachhaltig und hochwirksam

Edelweiß, eine Pflanze, die traditionell in der Bergregion der Alpen wächst, ist das Herzstück der Kosmetikprodukte von Circular Nature. Darina Hagen widmete sich bereits in ihrer Diplomarbeit dem Thema „Die Anti-Aging-Wirkung von Edelweiß in der Naturkosmetik“.

Die Pflanze Edelweiß hat weltweit das Interesse vieler Forschungsinstitute auf sich gezogen. Bisher wurden über 60 verschiedene Bestandteile isoliert, die sich den Hauptgruppen der Flavonoide, Kaffeesäurederivate und Terpene zuordnen lassen. Es wurden zahlreiche positive Eigenschaften von



Edelweiß entdeckt, darunter antioxidative, antimikrobielle, entzündungshemmende und chemoprotektive Wirkungen.

Seit den frühen 2010er Jahren werden Edelweißextrakte als äußerst wertvolle Quelle für Anti-Aging-Hautstoffe anerkannt, insbesondere aufgrund ihrer Phenylpropanoid-Verbindungen wie Leontopodische Säuren. Besonders erwähnenswert ist die Fähigkeit von Edelweißextrakt, die Bildung von AGEs (Advanced Glycation End

Products) in Hautzellen zu reduzieren, was eine Schlüsselrolle beim Schutz gegen oxidative Schäden während der Hautalterung spielt.

Natürlicher UV-Schutz durch Edelweiß

Edelweiß bietet natürlichen Schutz vor Fotoalterung, indem es die schädlichen Auswirkungen von blauem Licht bekämpft. Studien zeigen, dass blaues Licht oxidative Stress verursacht und die Hautbarriere schädigt, was zu vorzeitiger Hautalterung führt. Die Hauptquellen für blaues Licht sind Sonnenlicht, LED-Bildschirme und Leuchtstofflampen. Edelweiß wurde speziell untersucht und zeigte vielversprechende Ergebnisse bei der Reduzierung von Blaulichtschäden,

indem er die Haut vor den schädlichen Effekten dieses hochenergetischen Lichts schützt.

Kreislauf und Naturverbundenheit fördern

Der Name „Circular Nature“ steht für einen Kreislaufansatz, bei dem die Zutaten von der Natur kommen und im Einklang mit ihr verarbeitet werden. Mit jeder Creme, die von Circular Nature gekauft oder selbst hergestellt wird, trägt man zur Erhaltung der Natur bei und schützt sie für die nächsten Generationen. Denn gerade im Bereich der Kosmetik ist es wertvoll, Produkte zu nutzen, die unsere Gesundheit und unsere Umwelt gleichermaßen respektieren.

Dezember-Termine

- * 7.12.: 10.00–14.00 Uhr, Seife sieden
- * 13.12.: 17.00–20.00 Uhr, DIY-Weihnachtsgeschenke
- * 18.12.: 10.00–11.30 Uhr, Lippenbalsam & Hustenbonbons (mit Spielecke für Kids)

Januar-Termine

- * 18.01.: 10.00–14.00 Uhr, Seife sieden
- * 22.01.: 10.00–11.30 Uhr, Lippenbalsam & Hustenbonbons (mit Spielecke für Kids)
- * 31.01.: 15.00–18.00 Uhr, selbstgemachte Naturkosmetik (mit Spielecke für Kids)

Infos: Circular nature,
Hofwiesenstr. 93, Heilbronn,
Tel.: 0157/53553028
www.circularnature.de

Jnana Kundalini Reiki

- AUS BALI -

Reiki Ausbildung | Reiki Anwendung | Reiki Retreats

Jnana Kundalini Reiki ist ein Weg zu dir selbst.

Zurück zu:

- Freude und Vitalität
- Klarheit und tiefer Verbundenheit
- Physisches und psychisches Wohlergehen.



Nele Zimmer
Jnana Kundalini Reiki Dhyana Meister

- ✉ info@connect-yourself.net
- 🌐 www.connect-yourself.net
- 📷 @jnana.kundalini.reiki.connect
- 📺 www.youtube.com/@janakundalinireiki-connect



Selfgemachte 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



Glück beginnt mit einer Entscheidung Im Gespräch mit Glückscoach Andrea Autenrieth

Viele Menschen sind unaufhörlich auf der Suche nach dem Glück. Sie glauben, dass sie es durch äußere Umstände finden werden – sei es der perfekte Partner, das Traumauto oder der ersehnte Traumjob. Doch hängt unser Glück wirklich von äußeren Faktoren ab? Oder ist es nicht vielmehr schon längst da, direkt vor unseren Augen, und wir erkennen es einfach nicht?

Ein häufiges Phänomen ist das „gekaufte Glück“. Viele Menschen erwerben Dinge, die ihnen Glück oder ewige Jugend versprechen, doch schon nach kurzer Zeit folgt oft die Ernüchterung. Psychologische Studien belegen, dass Menschen, die durch einen Lottogewinn oder durch ein schweres Schicksal wie eine Querschnittlähmung einen radikalen Lebenswandel erfahren, nach etwa einem Jahr wieder denselben Grad an Zufriedenheit und Glück empfinden, wie vor diesen Ereignissen. Dies mag zunächst überraschend klingen, doch es spiegelt eine tiefe Wahrheit wider: Glück ist nicht das Ergebnis äußerer Umstände.

„Es ist unsere innere Haltung, die über unser Glück entscheidet“, erklärt Andrea Autenrieth, Glückscoach und Expertin für Resilienz und persönliche Lebenszufriedenheit. Sie ist überzeugt: Glück in unser Leben zu lassen, ist eine bewusste Entscheidung – und zwar eine, die wir jeden Tag aufs Neue treffen können. „Es ist unabhängig von äußeren Faktoren, eher eine Entscheidung, die wir selbst treffen“, sagt sie mit einem Lächeln, das sofort ansteckend wirkt. In ihren Coachings und Workshops geht es um Resilienz, um die Kraft der inneren Haltung und darum, wie wir unser persönliches Glück aktiv gestalten können.

Die gelernte Erzieherin, die sowohl in Berlin als auch in Heilbronn verschiedene Kitas aufgebaut hat, war ursprünglich als Druckformherstellerin tätig, was sie jedoch langfristig nicht erfüllte. Auf der Suche nach mehr Sinn und Erfüllung begab sich die damals 19-Jährige auf eine Reise nach Nepal, wo sie mehrere Tage in einem Kloster verbrachte. „Nepal verbinde ich persönlich mit Glück. Die Menschen dort leben in großer Armut, doch sie strahlen eine innere Zufriedenheit aus. Glück bedeutet für mich, die Polarität des Lebens zu leben und anzunehmen. Und als ich in Nepal die vielen glücklichen Kinderaugen



sah, wusste ich: die Zukunft liegt in unseren Kindern. Daher fasste ich den Entschluss, nach meiner Reise meine Ausbildung zur Erzieherin zu absolvieren“ ,erinnert sich die zweifache Mutter, die es schon immer eine Liebe für die große, weite Welt hatte. „Begleitet vom Satz meiner Großoma: ‚Geh raus, Andrea, und zeig dich der Welt‘.“

Nach ihrer Ausbildung folgte ein Aufenthalt in der Schweiz, wo sie für ein Schweizer Sozialprojekt „Leben lernen, mit Kopf, Herz und Hand“, sowohl im Bereich Erwachsenenbildung, Integration von auffälligen Jugendlichen und Grenzgängern als

auch in der Arbeit mit Kindern tätig war. „Während dieser Zeit in der Schweiz konnte ich mir vielfältiges Wissen und Erfahrungen aneignen, was mir letztendlich beim Aufbau der Kitas in Deutschland dienlich war“, so die pädagogische Fachkraft, die parallel dazu verschiedene Ausbildungen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung absolvierte. Je mehr Erfahrungen sie sammelte, umso stärker entfaltete sich der Wunsch, ihr umfangreiches Wissen weiterzugeben.

Besonders während der Corona-Zeit hat sie mit „Wellness für die Seele“ im Heilbronner Wertwiesenpark eine Plattform geschaffen, um den Menschen zu helfen,



auch in schwierigen Zeiten ihren inneren Frieden zu finden. „Bewege Dich und etwas bewegt sich auch in Dir“, lautet Andreas Motto – und es zeigt sich, dass gerade durch Bewegung und Achtsamkeit das persönliche Glück und die innere Zufriedenheit gestärkt werden können. Im Austausch mit anderen, im Dialog und in der Natur finden die Teilnehmenden oft eine tiefere Verbindung zu sich selbst. Darüber hinaus coacht sie sowohl Privatpersonen als auch Führungskräfte und gestaltet unterschiedliche Workshops für Unternehmen. In gemeinsamer Kooperationsarbeit mit dem Quartierszentrum Heilbronn Böckingen öffnet Andrea Autenrieth sogenannte Räume für Persönlichkeitsentwicklung. Auch im Onlinemarketing finden unterschiedliche Angebote im Rahmen von Coaching statt.

Andrea Autenrieths Philosophie ist klar: Glück ist eine Entscheidung. Eine Entscheidung, die jeder für sich selbst treffen kann. Und es ist eine Haltung, die wir durch bewusstes Tun und Denken kultivieren können - vor allem in herausfordernden Zeiten, wie aktuell, ist Prävention wichtiger denn je. Glück ist nicht irgendwo in der Zukunft zu finden, sondern in jedem Moment – in der inneren Haltung, die wir jeden Tag wählen. „Als Dezembergeschenk biete ich der Zappelino Leserschaft eine kostenlose Glücksanalyse im Wert von 69 Euro an. Gerne kann sie mich kontaktieren“, verspricht Glückscoach Andrea Autenrieth abschließend.

Infos: Andrea Autenrieth, Kirchbergstraße 23, Heilbronn
Tel.: 015775062839
<https://www.andrea-autenrieth.de/>



„Gesund durch den Winter, ist das möglich?!“



Gesund durch den Winter kommen, aber wie? Der eine geht recht stabil durch die Erkältungszeit und ein anderer nimmt jede Erkrankung mit und kommt aus dem Kranksein und der damit einhergehenden Erschöpfung gar nicht mehr heraus.

Was kann man aber tun? Gesundheit ist ein Zustand der körperlichen, seelischen und geistigen Balance. Chronischer Dysstress, Übermüdung und schlechte Ernährung führen dazu, dass unsere Zellen, unser Körper nicht mehr genügend Abwehrkräfte besitzt.

Wir sind aber alle nur Menschen in einem vollgepackten Alltag. Wir versuchen uns gesund zu ernähren, damit wertvolle Vitamine und Nährstoffe in unseren Körper gelangen. Wir versuchen Sport zu machen und Pausen in den Alltag einzubauen ... aber klappt das immer?! Die ehrliche Antwort ist, dass der Alltag das oft verhindert.

Es ist vollkommen normal, dass man Phasen erlebt, in denen man nicht zum Sport kommt, kaum schläft und sich schlecht ernährt. Aber auch bei gesunder Ernährung können Mängel auftreten, da unsere Böden zum Teil überdüngt und in Obst und Gemüse nicht mehr genügend gesunde Nährstoffe enthalten sind. Viele Menschen rutschen dadurch in Erschöpfungslöcher und rezidivierende Infekte, aus denen sie nicht mehr herauskommen.

Erschöpfung wird oft mit sogenanntem oxidativem Stress in Verbindung gebracht. Beim oxidativen Stress werden Körperzellen mit freien Ra-

dikalen konfrontiert. Diese entstehen im Zellstoffwechsel und können Erschöpfung und Entzündungen auslösen oder verstärken.

In der biologischen Medizin setzte man Antioxidantien wie hochdosiertes Vitamin C oder Selen zur Entzündungshemmung und gegen Erschöpfung ein. Das ist aber oft nicht das einzige Puzzleteil.

Wenn die Zellspeicher durch wiederkehrende Erkrankungen, Stress und Belastung leer sind, dann fehlen dem Körper oft mehrere Spurenelemente und Vitamine und bei Frauen häufig Eisen. Über gesunde Ernährung oder orale Medikation kann man über längere Zeit diese Speicher wieder füllen. Seit vielen Jahren hat sicher aber bewährt, dass man über die Vene Vitamin C, Selen, B12 und viele andere Stoffe zuführt und dadurch dem Körper wieder die Möglichkeit gibt, sich selbst zu stabilisieren und das Immunsystem zu stärken.

Gesundheit ist ein „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“, so schreibt die WHO. Aus diesem Grund gilt als Empfehlung immer, sobald wieder genug Kraft getankt ist, Pausen einlegen, Spazieren gehen in der Natur, Freunde treffen, gut kochen und essen und eine positive Lebenseinstellung behalten.

*Ein Beitrag von Dr. med. Stephanie Hildbrand, Haigernstr. 80, Talheim
Tel.: 07133/2056920
www.dr-hildbrand.de*



INTEGRATIVE SCHMERZTHERAPIE · ÄRZTLICHE OSTEOPATHIE
KOMPLEMENTÄRMEDIZIN · Besondere Untersuchungs- und
Behandlungsverfahren

HILDBRAND

DR. MED. THOMAS HILDBRAND

M.Sc. Naturheilkunde & Komplementärmedizin
Diplom Osteopath DAAO, Myoreflextherapie
Manuelle Medizin, Neuraltherapie, Akupunktur

Haigernstr. 80 · 74388 Talheim

07133 - 205 69 20 · info@dr-hildbrand.de · www.dr-hildbrand.de

Mein Motto:
Glück ist eine Entscheidung



... und das macht die Sache mit dem Glück
manchmal zu einer Herausforderung...



Meines Erachtens kommt Glück von innen heraus. Du kannst das Gefühl von Zufriedenheit finden, wenn Du Klarheit hast, wer Du wirklich sein willst, was Dich auszeichnet und Dich im Herzen erfüllt.

Als Coach begleite ich:
Persönliche und berufliche
Weiterbildungsprozesse, Aufbau
von innerer Stärke und Klarheit
für die eigene Persönlichkeit.



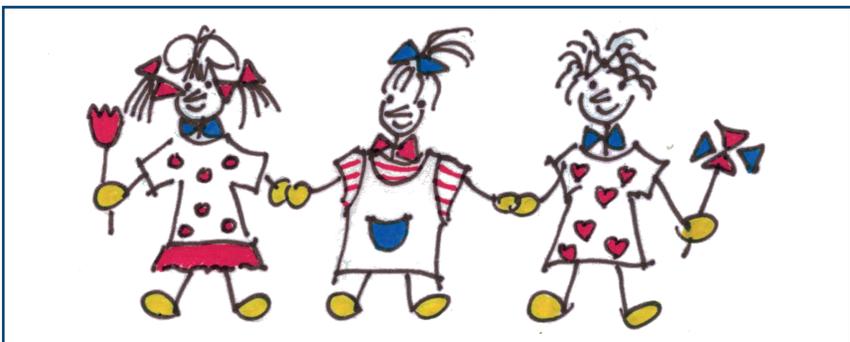
ANDREA AUTENRIETH

Bewusstseins-Trainerin, Glückscoach und Kita- Leitung

Direkte Terminbuchung auf der Website
über den QR-Code

Tel: 0157/75062839

andrea@andrea-autenrieth.de





Fit durch den Winter

Jedes Jahr im Herbst kommt das Thema auf: Wie komme ich gut und fit durch den Winter. Die Kinder bringen die Infekte aus der Schule oder dem Kindergarten mit und ruck zuck hat es die ganze Familie. Deshalb ist es wichtig, das Immunsystem zu stärken. Über 60 % unseres Immunsystems sitzt im Darm. Wenn wir diesen mit „guten Zutaten“ füttern, geht es unserem Immunsystem auch gut. Vitaminreiche Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte und wenig Süßes führen zu einem guten Darmmilieu und unser Körper wird gestärkt. Ist der Darm durch Antibiotikagaben geschwächt (anti = gegen, bios = Leben), helfen Darmbakterien und Aloe Gel zum Trinken, um den Darm wieder fit zu machen. Aktivitäten im Freien und Bewegung an der frischen Luft helfen, Streß und Anspannung von Schule und Arbeit loszulassen und Sauerstoff zu tanken. Auch ausreichend Schlaf ist wichtig, um unser Immunsystem zu unterstützen.

Kommen dann doch die einen oder anderen Erkältungssymptome, gibt es zur Unterstützung die Homöopathie. Reichen Tee, Ingwer und vitaminreiche Früchte nicht mehr aus, hilft die homöopathische Hausapotheke weiter. Oft reicht schon ein Globulus des passenden Mittels, in Wasser aufgelöst und schluckweise über den Tag genommen, um die Selbstheilungskräfte anzuregen. Unser Körper hat ein enormes Potential, sich selbst zu heilen. Sind wir zu sehr außer Balance, müssen wir dieses Potential erst aktivieren und anstoßen, weil der Körper alleine dazu nicht fähig ist. Das ist auch schon bei Kindern so, denn Kindergarten, Schule, berufstätige Eltern, Zeit- und



Erfolgsdruck hinterlassen ihre Spuren schon bei den Kleinsten. Je nachdem, wie sensibel ein Kind ist, kommt es damit besser oder schlechter zurecht. Hier ist das Feingefühl der Eltern gefragt und hier kann die Homöopathie sehr gut unterstützen. Globuli wirken sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen und seelischen Ebene und helfen somit ausgleichend und heilend in allen Bereichen. Wenn ihr euren Kindern und auch euch selbst mit Homöopathie helfen wollt, ist es sinnvoll, sich eine kleine homöopathische Hausapotheke zuzulegen, damit man im Bedarfsfall einige Mittel zu Hause hat. Damit kann man auf Krankheitssymptome sofort reagieren und die Selbstheilungskräfte zuverlässig anregen. So kommt eine schnelle und sanfte Heilung in Gang. Dabei ist es gut zu wissen, dass

jeder natürlich durchgemachte Infekt (d. h. ohne Antibiotika) das Immunsystem stärkt und den Körper fitter für die Zukunft macht.

Wichtige Mittel sind Bryonia, Aconit, Belladonna, Eupatorium perfoliatum, Gelsemium und Pulsatilla. Das ist jedoch nur eine kleine Auswahl an Mitteln, die zum Einsatz kommen können. Doch schon diese haben eine große Wirkung bei Erkältungen. Ist ein Kind ständig erkältet und rutscht sozusagen von einer Erkankung direkt in die nächste, ist es sinnvoll eine konstitutionelle Behandlung zu machen. D. h., in der homöopathischen Praxis wird ein umfangreiches Erstgespräch (Anamnese) geführt und aus den ganzen Symptomen das passende Mittel herausge-

sucht. Das ist dann ganz individuell zugeschnitten auf das Kind. So wird nicht nur das „Unkraut“ (Symptome der Erkrankung) an der Oberfläche beseitigt, sondern die Wurzel (tiefergehende Ursache) wird mitbehandelt. Damit wird eine langfristige Gesundheit erreicht.

Ergänzend gibt es auch noch die Möglichkeit, Nahrungsergänzungsmittel einzusetzen. Kinder brauchen selten Nahrungsergänzung, doch bei Erwachsenen ist es oft sinnvoll, über die dunkle Jahreszeit, ergänzend etwas zu nehmen, z. B. Mineralien (Cellmin, der Fa. Reico) oder Aloe Vera Gels von Forever Living Products zum Trinken. Diese können auch die Kinder mittrinken, z.B. wenn es notwendig ist, um den Darm zu unterstützen. Sie enthalten enorm viel Vitamin C und viele andere Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Es gibt sie mit Beeren- oder Mango-Geschmack, was auch Kindern schmeckt, oder Aloe Natur. Auch Bachblüten können die Homöopathie sehr gut unterstützen, v.a. wenn seelische Themen die Ursache sind. Hier sind Rescue-Tropfen oder -Creme sehr gut in der Hausapotheke. Wenn es tiefergehende Beschwerden sind, ist es sinnvoll eine individuelle Mischung zu machen.

Wer mehr Infos über Mineralien, Bachblüten oder Aloe Vera Produkte erfahren möchte oder welche Mittel sinnvoll für eine Hausapotheke sind: Naturheilpraxis Elke Stober, Groß-erlach, Tel.: 07192-93 67 940, www.naturheilpraxis-stober.de.

Ein Beitrag von Elke Stober, Heilpraktikerin



Naturheilpraxis Stober

Gesundheit im Einklang mit der Natur

Elke Stober
Heilpraktikerin
Sulzbacher Str. 25
71577 Großerlach-Grab

Termine nach Vereinbarung
Tel: 07192/93 67 940

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

Ursachen der Erkrankung und Zusammenhänge zwischen Körper und Seele erkennen

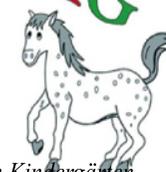
- Klassische Homöopathie
- Homöopathie für Kinder
- intelligente Körperarbeit
- Ohrakupunktur (Raucherentwöhnung, Abnehmen)
- Schröpfmassage
- Naturprodukte
- Ernährungsberatung

KINDERGEBURTSTAG

MIT ALLEN SINNEN
LANDWIRTSCHAFT ERLEBEN



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



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



Badespaß im Winter



Die kalten Wintermonate sind bei den Badegästen sehr beliebt. Seit Jahren schon locken vielseitige Veranstaltungen für Jung und Alt die Gäste ins Soleo Freizeitbad und in die Saunalandschaft. Speziell für die kleinen Gäste findet am Samstag, den 7. Dezember, ein ganz besonderes Ereignis statt. Beim Aquamovie-Kinonachmittag dürfen sich die Kinder auf einen aktuellen Film und viel Action von 14 bis 18 Uhr freuen. Das SWHN-Team und das Animationsteam von H2O-Fun-Events haben für diese Kinderparty ein tolles Programm vorbereitet. Bevor der Film beginnt, wird nämlich erstmal noch so richtig im Wasser getobt. Es gibt jede Menge actionreiche Spiele im Wasser für alle Altersgruppen und natürlich wird auch gemeinsam zu beliebten Lieblingshits getanzt. Wenn es dunkel wird, wird es dann Zeit für den Überraschungsfilm! Drei verschiedene Filme stehen zur Auswahl und alle Kinder dürfen abstimmen, welchen Film sie sehen wollen. Der Film, für den am lautesten geklatscht und gebubelt wird, gewinnt! Danach können sich alle einen Platz im schwimmenden Kino suchen: Das Becken ist nämlich voller großer Badeinseln, auf denen alle bequem Platz nehmen und den Film genießen können. Und nicht nur die Kinobänke, auch die Leinwand schwimmt im Wasser! Für die Veranstaltungen gelten die regulären Eintrittspreise, es gibt keinen Event-Zuschlag. Tickets gibt es im SWHN Online Shop oder an der Tageskasse im Soleo. Während der Veranstaltung werden im Soleo Becken ganz oder teilweise gesperrt. Das Sportbecken ist während der

Veranstaltung nur eingeschränkt zum Baden schwimmen nutzbar.

Aber auch Saunaliebhaber kommen diesen Winter wieder voll auf ihre Kosten. Bereits seit einigen Jahren begeistern die langen Saunanächte im Soleo die Besucher. Das Saunateam denkt sich dabei verschiedenste Themen aus, unter denen die jeweilige Saunanacht stattfindet. Von „Kerzenzauber“ über „heißem Winternebel“ bis hin zu „Feuer und Eis“ – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Die nächste lange Saunanacht findet am 14. Dezember unter dem Motto „Warme Winternacht“ statt. Weiter geht es im neuen Jahr mit der Ladies Night „Glücksmomente“ am 14. Januar 2025. Am 18. Januar heißt es in der gemischten Saunanacht „Auf ein neues Jahr!“. Am 15. Februar wird es multikulturell unter dem Motto „Rund um den Globus“. Zwei Elemente treffen am 15. März aufeinander bei der „Feuer und Eis“-Saunanacht. Die letzte Saunanacht der Saison findet am 5. April statt und entführt die Gäste ins „Fantastische Mittelalter“. Die langen Saunanächte finden jeweils von 20 bis 1 Uhr statt. Die Saunagäste dürfen sich auf besondere Aufgüsse passend zum jeweiligen Thema sowie auf textilfreies Schwimmen im Innen- und Außenbecken freuen. Für dieses Event wird ein Aufpreis in Höhe von 5 Euro fällig. Familien, insbesondere mit Kleinkindern, kommen im Familienbad Biberrach voll auf ihre Kosten. Unzählige Wasserspielsachen und Attraktionen sind bei allen Kindern sehr beliebt.

Infos: www.heilbronner-baeder.de.

Weihnachtsangebote zum Wohlfühlen!

Mit den Wertkarten der Heilbronner Bäder verschenken Sie Spass, Sport und Erholung. Je nach Aufladung bekommen Sie von uns ein kleines oder großes Extra dazu!

- 50 € Wertkarte**
5% Rabatt, zzgl.
1 x Tageskarte Bad
- 100 € Wertkarte**
10% Rabatt, zzgl.
1 x Tageskarte Bad
- 150 € Wertkarte**
15% Rabatt, zzgl.
1 x Tageskarte Sauna
- 250 € Wertkarte**
20% Rabatt, zzgl.
1 x Tageskarte Sauna
- Gutscheine**
für die Heilbronner Hallenbäder, Freibäder und die Soleo Sauna in unserem Online Shop (ohne Bonusgutschein) oder an der Soleo-Kasse erhältlich

Alle Angebote sind im Zeitraum vom 25.11. - 22.12.2024 erhältlich und gelten nur, solange der Vorrat reicht.

SWHN STADTWERKE HEILBRONN

Die Wertkarte ist wiederaufladbar, übertragbar und unbegrenzt gültig. Folgende Tarife sind nicht rabattfähig: der Kauf von Jahres-, Saison-, Mehrfach-Karten für das Freizeitbad Soleo, für die Freibäder Neckarhalde und Gesundbrunnen, Shop-Artikeln, sowie die Nutzung der Solarium im Soleo, der Verzehr in der SoleoGastro und das Soleo Wellness.

Friessinger Mühle

seit 1859

TOLLE JOBS. BESTE PERSPEKTIVEN.

Werde Azubi bei uns in Bad Wimpfen!

- überdurchschnittliches AZUBI-Gehalt
- Jobrad und coole Firmenevents
- Sozialleistungen und Bonusprogramme
- bequeme und kostenfreie Arbeitskleidung
- Getränke und Mittagessen kostenfrei
- beste Infrastruktur: S-Bahn gleich in der Nähe
- Ausbildung am größten Mühlenstandort Deutschlands

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

Karriere mit Lehre!

karriere@friessinger-muehle.de



Brote, wie von der Natur gemacht



Mehl, Wasser, Salz – das reicht schon fast, um ein gutes Brot zu backen. Aber woher kommt das Aroma? Eine Zutat ist hier besonders wichtig: der Natursauerteig.

Acht verschiedene Sauerteige

Seit über 80 Jahren wird in der Backstube Hårdtner gebacken, und genau so lang wird der Natursauerteig selbst hergestellt. Denn er hat großen Einfluss auf die Qualität der Backwaren und auf den Geschmack. Ein guter Sauerteig lockert nicht nur den Brotteig. Er setzt auch viele Aromastoffe frei und bringt so Vielfalt und Genuss in das Brotsortiment. Deshalb setzt die Backstube Hårdtner bis zu acht verschiedene Sauerteige für ihre Brotspezialitäten an.

Lange Teigführung

Neben den guten Sauerteigen spielt auch die lange Teigführung eine große Rolle in der Brotbackkunst. Als Teigführung bezeichnet man die Zeitspanne von der Teigbereitung, über das Formen des Brotlaibes bis hin zum Backen. In dieser Zeit geschieht Entscheidendes für die Qualität der Brote. Denn nicht nur Sauerteige wirken sich positiv auf den Geschmack aus.

Auch die Vorteige – in der Fachsprache Quellstücke, Koch- und Brühstücke genannt – locken die Aromen hervor. Darüber hinaus halten sie die Brote länger frisch.

Ohne chemische Zusatzstoffe

In der Ruhe liegt die Kraft – dieser Spruch gilt auch für den Teig. Denn bis das Brot gebacken wird, darf er erst einmal ausruhen und all das entfalten, was in ihm steckt, so eben auch die Aromen. Was aus der Backstube Hårdtner dann in die Brotregale unserer Fachgeschäfte wandert, sind Brote, wie von der Natur gemacht: ohne chemische Zusatzstoffe und von Hand geformt.

Mehle aus der Region

Für die bis zu 30 Sorten verwenden wir Roggen-, Weizen- und Dinkelmehle von Mühlen aus der Region. Auch gekeimtes Getreide für das besonders bekömmliche E'sener Brot, sowie Körner und Saaten gehören zu den guten Zutaten.

Neu im Sortiment ist das Fränkische Sauerteigbrot – ein saftiges feinporiges Roggenbrot mit 70 Prozent Roggen- und 30 Prozent Weizenmehl. Ein mildes Brotgewürz gibt ihm seinen typisch rustikalen Geschmack.



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 Hårdtner ihre Sauerteige gezielt an und stellt sie selbst her. Denn nur so kann man sicherstellen, dass der Sauerteig von stets gleichbleibend hoher Qualität ist und die gewünschten Backergebnisse bringt.

Das Deutsche Brotinstitut hat 28 Brotsorten der Backstube Hermann Hårdtner mit einem »sehr gut« bewertet.
www.haerdtnr.de/start.html

Ein Beitrag der Bäckerei Hårdtner



Eselsmühle in Großbottwar



Eselsmühle
Müllerfamilie Fuchs

Willkommen
im Mühlenladen

Wilhelmstraße 19
71723 Großbottwar
Telefon: 07148/5383
www.eselsmuehle-grossbottwar.de

Wir führen beste Qualität aus unserer Region.

Hermanns-Laib

MIT HAUSEIGENEM
ROGGENSAUERTEIG

BACKSTUBE

Hermann Händtner

Der Kalender zeigt uns den November an. Die Zeichen stehen auf Kälte, Nässe, wenig Sonnenlicht und längere Dunkelheit. Somit steht die Stärkung unseres Immunsystems auf dem Plan. Da kommt einem sofort das bekannte Vitamin C in den Sinn. Doch dies aus Pflanzen und Früchten zu beziehendes Vitamin ist nicht der alleinige Starkmacher. Sämtliche Vitamine tragen zu einer Stärkung bei ausgewogener Ernährung bei. Ebenso wichtig sind auch ausreichend Mineral- und Ballaststoffe. All dies liefern uns zum Beispiel auch hochwertige Öle, Nüsse, Cerealien und Getreide in Reinform und die daraus gewonnenen Mehle. Ein breitgefächertes Sortiment an all diesen wertvollen Produkten sind in der Eselsmühle in Großbottwar zu finden. Diese wird in 4. Generation, und im kommenden Jahr 2025 seit 140 Jahren im Familienbesitz, von Müllermeister Stefan Fuchs gemeinsam mit seiner Frau Sabine geführt. Durch den hohen Stellenwert auf traditionelle Handwerkskunst der Müllerei und frischer und bester Qualität aus regionalem Getreide können so die wichtigen Mineralstoffe und Vitamine erhalten

bleiben. Die Produktionen finden stets in kleineren Mengen und ohne jegliche Zusätze statt. Im rustikalen urigen Mühlenladen werden frisches Mehl, eigene Brotbackmischungen, Müslikreationen, Nüsse und Nussmischungen, getrocknete naturbelassene Früchte und u.a. hochwertige Öle angeboten. Zudem gibt es vieles, was das Back- und Müsliherz begehrt, inkl. kompetenter Beratung. Schaut doch einfach mal vorbei und lasst euch überraschen, ihr werdet es nicht bereuen. Mit eurem Einkauf unterstützt ihr die heimische Landwirtschaft, ohne die dies alles nicht möglich wäre. Werdet aktiv für euch und euer Immunsystem und kommt gesund durch den Winter. Vergesst nicht, wann immer es möglich ist, einen Spaziergang oder eine Wanderung mit oder ohne Fahrrad bei Sonnenschein zu genießen. Vitamin D durch die Sonne ist ein strahlendes Geschenk des Himmels. „Wir freuen uns auf euch bei Sonnenschein, Regen, Nebel oder Schnee“, verspricht Müllerfamilie Fuchs aus Großbottwar. Infos: Eselsmühle, Familie Fuchs, Wilhelmstraße 19, Großbottwar Tel.: 07148/5383 www.eselmuehle-grossbottwar.de

apotheken
im staufenberg-
zentrum

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

Durchgehend geöffnet

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



seit 21.
nov-30.
märz

Interaktive Dinosaurier feiert Deutschlandpremiere Die Familienausstellung auf dem Ausstellungsschiff



Nach Wien und Malta feiert JURASSIC - The Immersive Experience ab dem 21. November seine Deutschlandpremiere in Stuttgart. Diese außergewöhnliche Ausstellung wird nicht in den üblichen Mauern eines Museums oder einer Veranstaltungshalle präsentiert, sondern im Inneren eines 102 Meter langen Ausstellungsschiffes, das an der Schiffsanlegestelle „Wasen / Berger Steg“ festgemacht hat! Bekannt ist dieses Ausstellungsschiff den meisten wohl als MS-Wissenschaft, unter welchem Namen es seit einigen Jahren in den Sommermonaten im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung und Forschung durch Deutschland und das deutschsprachige Ausland tourt. In diesem Zusammenhang haben bereits 1,7 Mio. Besucher das Schiff als Ausstellungsraum kennengelernt. Ein Erlebnis, das man so schnell nicht vergisst! Bei JURASSIC - The Immersive Experience erlebt ihr eine einzigartige Mischung aus Abenteuer, Wissenschaft und der faszinierenden Welt der Dinosaurier in einer Kombination aus interaktiven und immersiven Elementen. Diese faszinierende Dinosaurierausstellung nimmt die ganze Familie mit auf eine unvergessliche Expedition



on zu den prähistorischen Giganten. Im spektakulären Ambiente der MS-JURASSIC erwachen Fossilien zum Leben, und beeindruckende Dinosaurier wie Brachiosaurus, Stegosaurus, Triceratops und der Tyrannosaurus Rex werden in ihrer natürlichen Umgebung präsentiert. Die Besucher treffen auf gigantische Pflanzenfresser und Raubtiere. Beobachten ihr Verhalten, interagieren mit ihnen und erfahren viele spannende Fakten auf einer abenteuerlichen Reise durch die Welt der Urzeitriesen. Diese interaktive Ausstellung richtet sich an Groß und Klein und lässt nicht nur Kinder spielerisch lernen und ent-

decken. Ein spannender und lehrreicher Familienausflug – unabhängig vom Wetter – ist garantiert! Wer hätte gedacht, dass auf einem ehemaligen Binnenfrachtschiff eine virtuelle Erkundungstour und Spaß für die ganze Familie wartet?! Bis zum 30. März 2025 wird die Ausstellung in Stuttgart an der Anlegestelle Wasen / Berger Steg im Bauch der MS-JURASSIC zu sehen sein.

Ein immersives Erlebnis für die Familie, doch was bedeutet das?
„Jurassic - The Immersive Experience“ ist eine unvergessliche Erlebnisausstellung und wird ab einem Alter

von 4 Jahren empfohlen. Für Jung und Alt bietet die Ausstellung eine perfekte Mischung aus Spaß, Abenteuer und Wissen. An 9 spannenden Stationen kann man spielerisch entdecken und in die Welt der Dinosaurier eintauchen. Dieses schwimmende Museum verleiht dem Erlebnis eine besondere Atmosphäre und die atemberaubende Kulisse machen den Besuch zu einem unvergleichlichen Erlebnis.

Infos:
Öffnungszeiten: DI – SO & Feiertage
10.00 – 18.00 Uhr, MO geschlossen!
Sonderöffnungstage:
MO, 23.12.2024,
MI, 26.12.2024
MO, 30.12.2024
MO, 06.01.2025
MO, 03.03.2025
Schließtage:
Montage Außer Ferien und Feiertage
DI, 24.12.2024
MI, 25.12.2024
DI, 31.12.2024
MI, 01.01.2025

Ausstellungsschiff MS-Jenny / MA-JURASSIC, Schiffsanlegestelle Am Wasen / Berger Steg, Stuttgart
Tickets: www.ms-jurassic.de

JURASSIC

THE IMMERSIVE EXPERIENCE™










Die interaktive Familienausstellung auf dem Ausstellungsschiff



Tickets

AB JETZT IN STUTTGART

SCHIFFSANLEGESTELLE AM WASEN

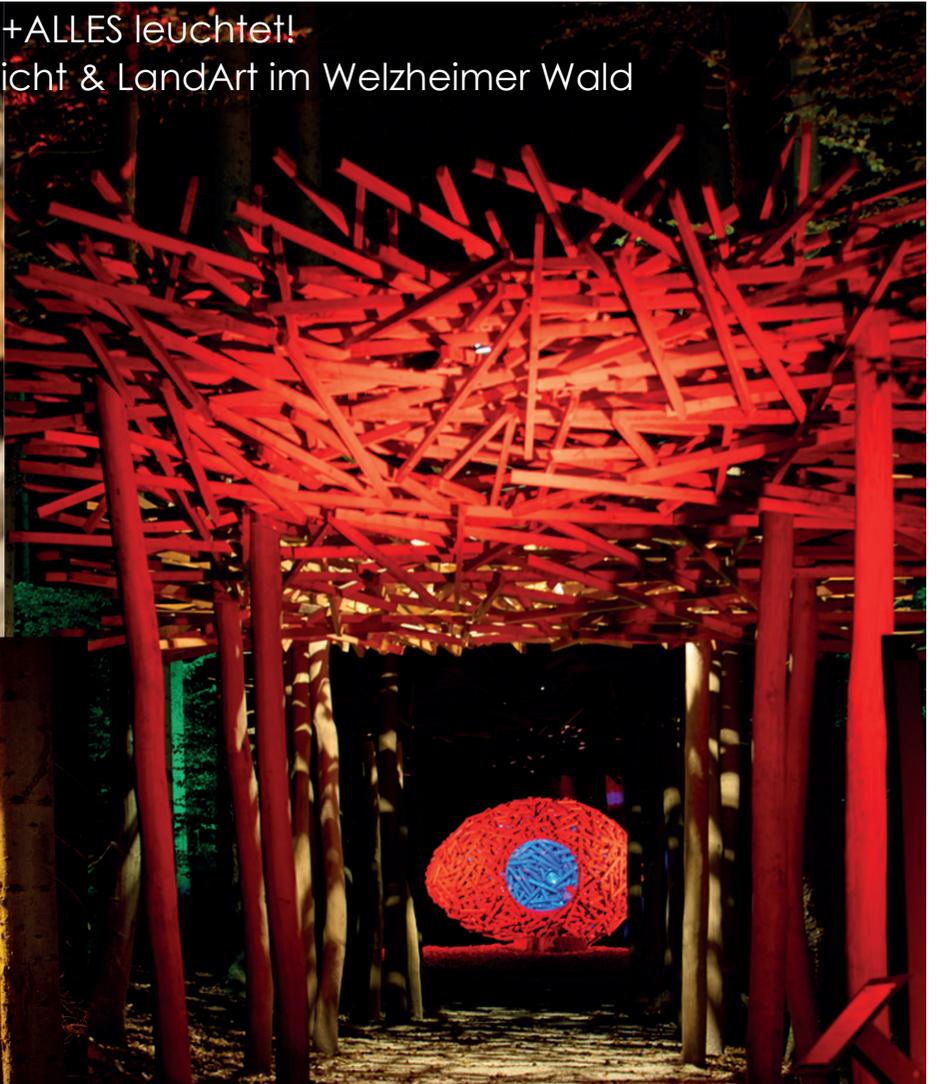



ATTRAKTION!





EINS+ALLES leuchtet!
 Erlebe die Magie von Licht & LandArt im Welzheimer Wald



Wenn LandArt-Stationen und stimmungsvolle Licht-Inszenierungen zusammenkommen, entsteht etwas Magisches: EINS+ALLES leuchtet! Entdecke das neue Winter-Highlight inmitten des Welzheimer Waldes! Lerne EINS+ALLES in einer ganz neuen Atmosphäre kennen und lass dich auf dem WUNDERWEG mit jedem Schritt aufs Neue inspirieren. EINS+ALLES leuchtet! ist ein besonderes Erlebnis für Groß und Klein, als Paar, Familie oder Team. Genieße wärmende Köstlichkeiten an der Mollibox und freue dich auf Überraschungen. Auch der Innenbereich mit seinen Sinnes- und Spielstationen ist geöffnet. Bitte beachte: Der Weg führt durch den Wald und ist daher leider nicht barrierefrei. Kindertragen können an der Kasse kostenlos ausgeliehen werden (solange der Vorrat reicht).

Alle Info zu Preisen etc. unter www.eins-und-alles.de/aktuelles oder unter Tel. 07182/8007 77

EINS+ALLES Erfahrungsfeld der Sinne, Laufenmühle 8, Welzheim www.eins-und-alles.de



www.eins-und-alles.de

1. Nov. – 22. Dez. 2024 :: (immer Fr/Sa/So) :: ab 16 Uhr
 Erlebe die Magie von Licht & LandArt im Welzheimer Wald

Mit freundlicher Unterstützung von
 Eventtechnik GmbH



Blaulichtberufe im Fokus – Mehr als nur Einsatzkräfte

Wie funktioniert die Arbeit von Polizei, Feuerwehr, Rettungsdienst und THW? Welche Aufgaben übernehmen sie im Alltag? In der Ausstellung erfahren Kinder und Erwachsene alles über die Bedeutung dieser Berufe und ihren unverzichtbaren Beitrag zur Gesellschaft. Dabei geht es nicht nur um spannende Einsätze, sondern auch um Werte wie Zusammenhalt, Verantwortungsbewusstsein und Hilfsbereitschaft.

Interaktive Mitmachstationen – Erlebe den Alltag der Retter hautnah Spannende Szenarien zum Mitmachen

Kinder lernen, wie sie in Notfallsituationen richtig reagieren und können spielerisch in die Rolle der Einsatzkräfte schlüpfen.

Praktische Übungen

Was haben die Einsatzkräfte alles bei sich? Wie funktioniert ein Feuerwehr-



schlauch? Was brennt? Was brennt nicht? An den Mitmachstationen erfahren Kinder dies direkt und praxisnah.

Verantwortung spielerisch vermittelt

Durch die interaktiven Elemente wird nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch das Verantwortungsbewusstsein gestärkt.

Illustrationen, die zum Leben erweichen – Begehbare Bilderbuchwelten

Detailreiche Szenen von Jakob Appel und Heiko Hagner: Die fantasievollen und liebevoll gestalteten Illustrationen, die speziell für das Stadtmuseum Neckarsulm entwickelt wurden, machen die Blaulichtwelt lebendig.

Humorvolle und kindgerechte Gestaltung

Versteckte Überraschungen und humorvolle Details sorgen dafür, dass der Museumsbesuch ein echtes Familienvergnügen wird.

Aktiv entdecken und erleben

Kinder können in die begehbaren Szenen eintauchen und selbst zu kleinen Entdeckern werden.

Ein Besuch, der begeistert

Die Ausstellung im Stadtmuseum Neckarsulm ist nicht nur ein Highlight für Familien, sondern auch ein wertvolles Bildungsangebot, das spielerisch Wissen vermittelt und dabei gleichzeitig Spaß macht. Lasst euch diese Gelegenheit nicht entgehen und taucht ein in die faszinierende Welt der Blaulichtberufe!

Infos: Stadtmuseum Neckarsulm
Urbanstr. 14, Neckarsulm
Tel.: 07132/35-3820
www.stadtmuseum-neckarsulm.de

Burg Hohenzollern Königlicher Winterzauber

22.
nov-
6. jan



Foto © Roland Beck/Burg Hohenzollern

Die Burg Hohenzollern lädt vom 22. November 2024 bis 6. Januar 2025 zum „Königlichen Winterzauber“ ein. Im Rahmen dieser Sonderausstellung erwartet die Besucher eine festliche Atmosphäre mit aufwändigen Dekorationen und Illuminationen, jedoch ohne den Trubel eines klassischen Weihnachtsmarkts.

Im Grafensaal wird eine prächtige Tafel mit kaiserlichem Service und einem sieben Meter hohen Weihnachtsbaum gezeigt. Auch die anderen Räumlichkeiten der Burg sind festlich geschmückt. Bei Einbruch der Dämmerung werden die Fassaden der Burg mit Illuminationen beleuchtet. Zusätzlich gibt es zauberhafte Darbietungen, wie das Steigenlassen von Seifenbla-

sen durch den Hofgauler Klaus Klücklich und das Puppenspiel auf Cindrellas Marionettenbühne. Der Nikolaus und seine Helfer machen ebenfalls regelmäßig Besuche. Im Burg-Restaurant werden winterliche Speisen serviert, und im Burggarten können Besucher in beheizten Hütten Deftiges genießen. Das Café Kira im 3. Stock bietet eine gemütliche Atmosphäre für Kaffee und Kuchen. Die Burg ist täglich von 15:00 bis 21:00 Uhr geöffnet (bis 20:00 Uhr von Sonntag bis Donnerstag), außer an den Ruhetagen.

22. November - 6. Januar

Infos: Burg Hohenzollern
Tel.: 07471/2428
www.burg-hohenzollern.com

Rauhnachtsspecial: Der Zauber der Rauhnächte

ab
30.
nov



Mit Rauhnächten bezeichnet man die Zeit zwischen dem 21. Dezember und dem 6. Januar, eine energetisch sehr herausfordernde Zeit. Jeder der 12 Tage zwischen den Jahren steht symbolisch für einen Monat im neuen Jahr. Seit Jahrhunderten vertrauen die Menschen auf die Magie der Rauhnächte. Viele Jahre schon nehme ich diese heiligen Nächte zum Anlass, um mich ganz auf das Wesentliche zu besinnen, das vergangene Jahr gehen zu lassen und mit Freude das neue Jahr zu begrüßen. Für mich geht diese Zeit einher mit Räucherungen der Wohnung und meiner Praxis, Yoga und Meditationen. Einen ganz wertvollen Platz nimmt die Reinigung von Körper, Geist und Seele ein“, sagt Nicole Schäfer, Expertin für Familienaufstel-

lung. Es gibt keine Zeit, die magischer, heilvoller, inehaltender, rückblickend abschließend und nach vorne schauend kraftvoll ist.

„Wenn du Lust bekommen hast, mehr über die Kraft und den Zauber der Rauhnächte zu erfahren, dann kannst du dich für das Rauhnachtsspecial 'Der Zauber der Rauhnächte' anmelden. Nutze die besondere Zeit der Rauhnächte, wenn sich die Tore der anderen Welt öffnen. Lass dieses Jahr in Liebe gehen und starte voller Kraft und Energie in dein neues“, so Nicole.

Sa., 30. November 2024, 13 Uhr – 17 Uhr, High Vibe Studio, Innsbrucker Str. 32, Heilbronn

Infos: <https://www.nicole-schaefer.de/>



Mittelaltermarkt in Pforzheim

25.
nov.-30.
dez



www.mittelaltermaerkte.org

Mittelaltermarkt

Pforzheim

25.11. - 30.12.2024

& Goldener Weihnachtsmarkt

ALTES HANDWERK & SPIELLEUTE & FEUERSHOW
Blumenhof, täglich von 11.30 - 21 Uhr

Freut euch auf den 11. Mittelaltermarkt im Blumenhof und Barfüßergasse im Herzen von Pforzheim! Das Bühnenprogramm auf diesem Markt ist einzigartig! Namenhafte Spielleute und Gaukler wechseln sich in den 34 Spieltagen wöchentlich ab!

Ihr könnt zahlreichen Handwerkern über die Schulter schauen und bei der Arbeit zusehen, Fragen stellen und zum Teil selbst Sachen ausprobieren. Mit dabei sind: Zinngießer Micha, Kupferschmiedin Pia, die Feldschmiede aus böhmisch Landen, der Steinmetz mit besonders spannenden Vorführungen an Wochenenden, die Perlenweberin Ruth, die Kerzenzieherey für Kinder, hölzerne Handwerkskunst von Carmen, feinste Felle von Schafen aus Gotland, Irland und Schottland, der Kleiderhändler Wolle, edle Steine und feine Harze zum Räuchern mit Steve, der auch klangvolle Trommeln baut. Selbstgenähte Kopfbedeckungen von Viola, Lederwaren von Bebo, die Silberschmiedinnen Virginia und Johanna, wo ihr auch ein eigenes Geschmeide nach Anleitung

herstellen könnt. Der Pfeifenschnitzer Micha ist wieder zurück, Kinderrüstkammer, Instrumente und allerlei Spielzeug von Jackie!

Dann noch die beliebten Beerenweine, mit verschiedenen edlen Gebrannten, sowie verschiedene Met-Sorten. Für die Kurtzweyl und um eure Geschicklichkeit zu prüfen gibt es ein von Hand angetriebenes Kettenkarussell, Armbrust schießen und Axtwerfen bei Steinmetzgesellen!

Für das leibliche Wohl wird natürlich auch gesorgt!

Die Gastronomie hat einiges an Qualität, Regionalem und vielen Bio-Produkten zu bieten. Der Waffeldrachen ist besonders bei den Kleinen beliebt, außerdem gibt es hier die leckersten Waffeln weit und breit und alles aus Bio-Qualität!

25.11.-30.12.2024
Täglich von 11.30 - 21.00 Uhr geöffnet, 24.+25.12.2024 geschlossen
Blumenhof, Pforzheim
Infos: <https://www.mittelaltermaerkte.org/pforzheim.html>

vhs unterland

VHS macht schlau!

Kinder- und Jugendkurse, Elternbildung, Erziehungs- und Entwicklungsfragen

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





Adventszauber im Familien-Einkaufszentrum Ö Center!



Advent, Advent, ein Lichtlein brennt: Die gemütliche Weihnachtszeit steht bevor und lädt zum gemütlichen Verweilen und Schlemmen ein. Gleich am ersten Adventswochenende empfängt das Ö Center seine Besucher mit der vielfältigen Veranstaltungsreihe „Adventszauber im Ö“.

Direkt vor dem Haupteingang sorgen leckere Würstchen, Crêpes sowie warme und kalte Getränke in Wohlfühl-Atmosphäre für das leibliche Wohl von Groß und Klein. Auch für musikalische Untermalung ist gesorgt, denn tolle Bands unterschiedlicher Musikgenres werden an den Adventssamstagen hier ihren Auftritt haben.

Im kuschelig-warmen Innenbereich geht der Weihnachtszauber weiter – neben der weihnachtlichen Dekoration wird es herrlich nach frischgebackenen Plätzchen duften. Die Kinderbetreuung im Ö Center wird ab dem 07. Dezember jeden Samstag von 10 – 17 Uhr mit ihren kleinen Besuchern backen. Hier darf nach Herzenslust verziert und genascht werden. So entstehen ganz besondere Geschenke



für die Tante bzw. den Onkel oder die Großeltern.

Zudem werden die Schüler und Schülerinnen der Musik- und Tanzschulen in Öhringen an den Samstagvormittagen ihren großen Auftritt im Ö Center haben. Das aufregende Lampenfieber und die große Erleichterung nach dem erfolgreichen Auftritt sind inklusive.

Doch damit nicht genug: An den Nachmittagen werden unterschiedliche Künstler auftreten, um die Kleinen zu verzaubern. Hier ist alles dabei, was Kinderherzen zum Hüpfen bringt – von den weihnachtlichen Erzählungen einer Märchentante über Puppentheater bis hin zum Bauchredner.

Ho, ho, ho: Zum Nikolaustag am 06. Dezember werden aufmerksame Kinder vielleicht sogar den Nikolaus im Ö Center entdecken.

Ihr habt nun Lust darauf bekommen, so richtig in Weihnachtsstimmung zu kommen? Das aktuelle Programm gibt es unter www.oe-center.de oder auf Instagram auf [@oe.center](https://www.instagram.com/oe.center) im wöchentlichen Highlight „Weekly“.



Konzerte, Märchentante, Plätzchen backen, Punsch/Glühwein, Theater, Gospel und noch mehr...

Das aktuelle Programm und Infos unter oe-center.de auf Instagram [oe.center](https://www.instagram.com/oe.center) und auf Facebook

Adventszauber im Ö-Center

für Groß und Klein: Jeden Samstag Programm für die ganze Familie





highlight

Kirchberger Weihnachtsmarkt bereits zum 50. Mal in der romantischen Altstadt

7.+8. dez

Am 7. und 8. Dezember findet am 2. Adventswochenende wieder einer der schönsten Weihnachtsmärkte in der Region statt. Vor der Kulisse des Kirchberger Schlosses bieten an zahlreichen Marktständen die Händler ihre Waren und Leckereien an. Neben dem musikalischen Programm mit Blaskapellen, Chören, Adventskonzert in der evang. Stadtkirche und der Band von Chris Reckwardt werden auch zahlreiche kulinarische Köstlichkeiten geboten. Von Glühwein über leckeren Lachs und Maroni, Crêpes, heißen Suppen, Weihnachtsgebäck und Glühmost. Nikolaus und Christkind beschenken am Sonntag die Kleinen.



Auch dieses Jahr findet am Freitag, 6. Dezember ab 19.00 Uhr ein „Warm-up“ mit Live-Musik von der Band mit Chris Reckwardt auf der Bühne am Rathaus statt.

Marktzeiten:

- Samstag, 07.12.2024 14.00 Uhr – 21.00 Uhr
- Sonntag, 08.12.2024

11.00 -19.00 Uhr Besondere Highlights für Kinder:

Große Tombola am Samstag, Windlichterbasteln am Sonntag und weihnachtliche Bastelangebote in der Stadtbücherei.

An beiden Tagen

Als besonderes Highlight sind dieses Jahr wieder Alpakas auf dem Weihnachtsmarkt. Mit diesen kann auch ein kurzer Spaziergang unternommen werden.

- Cafébetrieb mit Flohmarkt im evangelischen Gemeindehaus am Hofgarten

- Klöppelgruppe Schnelldorf im Sandelschen Museum

- Es besteht die Möglichkeit, das Sandelsche Museum vom Keller bis zum Dachboden mit der Jubiläumsausstellung „Lieblingsstücke erzählen“ zu besichtigen.

Infos: Schloßstr. 10, Kirchberg/Jagst
www.kirchberg-jagst.de

50. Kirchberger Weihnachtsmarkt am 7. und 8. Dezember

Freitag, 6. Dezember: warm-up ab 19.00 Uhr mit Chris Reckwardt auf der Bühne

Rahmenprogramm Konzerte, Blaskapellen, Klöppelgruppe und Sonderausstellung im Sandelschen Museum



Besuch von Nikolaus und Christkind!
Info: Schloßstr. 10, 74592 Kirchberg/Jagst, Tel. 07954/9801-0, www.kirchberg-jagst.de

Familienmusical Tarzan

8. dez
10. jan
2. feb

Eine junge Familie erleidet Schiffbruch und wird - kaum an der afrikanischen Küste gestrandet - von wilden Tieren angegriffen. Zurück bleibt ein kleiner Junge, der allein und verwaist von der Affendame Kala aufgenommen und wie ihr eigenes Kind großgezogen wird. Doch obwohl Tarzan bei den Affen ein Zuhause und in dem Affenmädchen Tee auch eine gute Freundin findet, lässt ihn der Anführer Kerchak auch nach Jahren noch spüren, dass er nicht wirklich zu ihnen gehört. Das Gefühl, seinen Platz in der Welt erst noch finden zu müssen, wird noch stärker, als Tarzan zum ersten Mal auf Menschen trifft.



Professor Porter, seine neugierige Tochter Jane und die zwielichtige Olivia Clayton befinden sich auf einer Expedition, um den Dschungel zu erforschen. Im Laufe der Zeit kommen sich Tarzan und Jane immer näher, doch dann überschlagen sich die Ereignisse und Tarzan und seiner Affenfamilie droht große Gefahr ...

Urwaldsaga neu erzählt

Die moderne Musicaladaption des Theaters Liberi rückt Tarzans Zerrissenheit zwischen Affen- und Menschenwelt in den Fokus. Für Hauptdarsteller Marlon Hangmann ein entscheidender Aspekt: „Tarzan ist eben nicht nur der strahlende Held, sondern er hat auch Zweifel und braucht die Hilfe seiner Freunde, um seinen Weg zu finden.“ Begleitet wird dieser Weg durch die Kompositionen

von Christoph Kloppenburg und Hans Christian Becker. „Die Musik ist szenisch, äußerst atmosphärisch, sie treibt die Handlung voran. Beeinflusst durch verschiedene Genres gibt es viele abwechslungsreiche Songs, von klassischen Soli bis hin zu großen Ensemble-Nummern.“

So., 8. Dezember, 15.00 Uhr, Heilbronn Harmonie

Fr., 10. Januar, 16.00 Uhr, Schwäbisch Hall, Neubausaal
Do., 2. Februar, 16.00 Uhr, Mosbach, Alte Mälzerei

Infos und Tickets: Erhältlich sind die Tickets online unter www.theater-liberi.de und bei ausgewählten Vorverkaufsstellen.

www.zappelino.de

Algorithmics Heilbronn

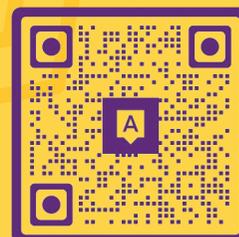
Internationale Programmierschule für Kinder und Jugendliche

90+ Länder

1.1M+ Schüler



Für eine KOSTENLOSE Schnupperstunde anmelden!



Melde dich an!

heilbronn.alg.academy
heilbronn@alg.academy
07132 85 79 519

Wir Lernen. Wir Spielen. Wir Gestalten.



Neu eröffnet: Kunterbunt – Euer Family Concept Store für eine bunte Familienzeit!

dez



Family Concept Store | Workshops | Spielecke

✉ kunterbunt_hn@web.de

📷 kunterbunt_hn

Innsbrucker Str. 32
74072 Heilbronn

Zwei Mamas voller Tatendrang und Herz laden ab sofort in den neuen Family Concept Store ein! Der Wunsch, Kunterbunt ins Leben zu rufen, entstand aus eigener Erfahrung heraus: Oftmals fehlt es an familienfreundlichen Events, Shops und Cafés, die sowohl für Kinder als auch für Eltern eine entspannte Zeit bieten. Das wollten die beiden Mütter ändern und haben daher diesen Raum geschaffen! Kunterbunt ist ein Ort für Groß und Klein, an dem Familien gemeinsam Zeit verbringen, entdecken und genießen können. Während die Eltern durch eine sorgfältige Auswahl regionaler Labels stöbern, die stilvolle und nützliche Produkte für den Alltag bieten, können die Kinder in der liebevoll eingerichteten Spiel- und Malecke nach Herzenslust spielen und kreativ sein. Für das Wohlbefinden haben die beiden Ideengeberinnen außerdem eine kleine Café-Ecke eingerichtet, die die Gäste mit köstlichem Kaffee, erfrischenden Getränken und leckeren Snacks versorgt.

Außerdem gibt es bei Kunterbunt regelmäßig spannende Workshops: Kreative Erlebnisse für Eltern und Kinder,

inspirierende Auszeiten für Mamas und viele weitere Gelegenheiten, um gemeinsam Neues zu entdecken.

„Unser Ziel? Ein fröhlich bunter Ort, an dem sich alle Familien wohlfühlen und immer willkommen sind. Kommt vorbei, taucht ein in die kunterbunte Welt und erlebt, wie schön und unkompliziert gemeinsame Zeit sein kann! Wir freuen uns auf euch!“, so die Gründerinnen Yami & Meral.

Dezember Termine:

04.12.: Family Pop Up Store | Schönes für Groß und Klein, Spielecke, Café und Snacks

09.12.: Weihnachtsshopping | Open Studio mit Spielecke

13.12.: DIY Workshop | Naturkosmetik selbst anrühren – perfekt geeignet für eine Mama Auszeit

16.12.: Perlenketten Workshop | ab 8 Jahren mit Begleitperson – die Kids fädeln ihre eigene Kette, Armbänder oder Ringe

18.12.: DIY Workshop | Lippenbalsam & Salbeibonbons – mit Spielecke, Café und Snacks

21.12.: Family Pop Up Store | Schönes für Groß und Klein, Spielecke, Café und Snacks

Theater Lichtermeer:
Woozle Goozle - Das Woozical

10. jan



Vorlaut, neugierig und experimentierstüchtig - die blauer Toggo-Star kommt mit einem waschechten Zeitreise-Musical auf die Bühne. In einer aufregenden Mischung aus Schauspiel, Tanz und Musik gibt es natürlich viel zu erleben, zu lernen und zu lachen.

Woozle Goozle lernt bei einem Kindererfinderwettbewerb das Mädchen Leonie kennen. Sie ist furchtbar traurig, denn ihre Erfindung wurde gerade kurz vor dem Finale zerstört. Zu gerne würde sie nur fünf Minuten in die Vergangenheit zurückreisen, um alles wieder in Ordnung bringen zu können.

Glücklicherweise hat Woozle gerade die „Raum-Zeit-Maschine 3001“ gebaut. Allerdings funktioniert diese - typisch Woozle eben - nicht ganz so wie geplant. Versehentlich reisen die beiden viel, viel weiter zurück in die Zeit. Und los geht die verrückte Reise durch verschiedene Epochen unserer Zeitgeschichte.

Schaffen es Woozle und Leonie wieder zurück in die Gegenwart? Und retten die beiden am Ende Leonies Erfindung?

Do., 19. Dezember, 16.00 Uhr, Dr.-Sieber-Halle (Stadthalle), Friedrichstraße 17, Sinsheim
Infos: www.theaterlichtermeer.de

WOOZLE GOOZLE

19. DEZEMBER 2024

SINSHEIM | DR.-SIEBER-HALLE

TICKETS

TICKETS UND INFOS AUF THEATERLICHTERMEER.DE

Jan & Henry
LÖSEN JEDEN FALL

DAS MUSICAL

10. JANUAR 2025

ÖHRINGEN

KULTURa

TICKETS

TICKETS UND INFOS AUF THEATERLICHTERMEER.DE



Theater Lichtermeer:
Jan und Henry lösen jeden Fall

10.
jan



Deutschlands beliebte Erdmännchen sind mit ihrer musikalischen Bühnenshow erneut auf großer Tournee!

Die aus dem KIKA bekannten, neugierigen und etwas tollpatschigen Brüder „Jan & Henry“ lösen auf der Bühne ein spannendes Rätsel. Ein großes Abenteuer für die Kleinen.

Ständig auf der Suche nach neuen Geräuschen landen die beiden Superdetektive im Mietshaus Nummer 5 in der Schumannstraße. Dort treffen sie das Mädchen Lilli und die anderen Mieter. Der neue Hauswart macht den Bewohnern das Leben schwer. Doch über dem Haus liegt ein spannendes

Geheimnis, das es zu lösen gilt. Erlebt das Lichtermeer Ensemble, bestehend aus Menschen und Puppen, in einer lustigen und spannenden Geschichte mit viel Musik.

Empfohlen für Menschen ab 3 Jahren. Dauer ca. 80 Min. zzgl. Pause.

**Fr., 10. Januar, 16.00 Uhr, Kultu-
ra Öhringen, Herrenwiesenstr.
12, Öhringen**

Infos: www.theaterlichtermeer.de

Theater Lichtermeer:
Jan & Henry – Der Schatz von Piepenschlönz

jan/
märz



Nun sind die beiden beliebten Spuren- und Geräuschesucher mit einer weite- ren Bühnenshow voller Spannung, Abenteuer und Humor auf großer Deutschlandtour. Ein sechsköpfiges Ensemble spielt, tanzt und singt in diesem für das Theater Lichtermeer typischen und unverwechselbaren Mix aus Menschen, Puppen und toller Musik in einem lustigen und zugleich spannenden Abenteuer. Dieses Mal führt die Geschichte die beiden auf Schloss Piepenschlönz. Dort gehen seltsame Dinge vor sich und Jan und Henry müssen viele Rätsel lösen. Doch das größte Rätsel ist die Legende um einen alten Schatz, der von den Schlossbewohnern fieberhaft gesucht

wird, um den drohenden Verkauf ihres verschuldeten Zuhauses zu verhindern. Außerdem begegnen die Brüder dort Krokodella. Welche Rolle sie in dem Rätsel spielt und ob es den beiden Spürnasen gelingen wird, den Schatz zu finden, erlebt ihr hautnah im neuen Musical für die ganze Familie.

**Sa., 18. Januar, 15.00 Uhr, Stadt-
halle Marbach, Schillerhöhe 12,
Marbach.**

**Do., 6. März, 16. 00 Uhr, K - Kul-
tur- und Kongresszentrum -
Theatersaal Stuttgarter Str. 65,
Kornwestheim.**

**Sa., 29. März, 15.00 Uhr, Harmo-
nie Heilbronn.**

Infos: www.theaterlichtermeer.de

DER SCHATZ VON PIEPEN SCHLÖNZ

Jan & Henry

DAS NEUE MUSICAL

TICKETS

18. JANUAR 2025
MARBACH AM NECKAR

06. MÄRZ 2025
KORNWESTHEIM

29. MÄRZ 2025
HEILBRONN

TICKETS UND INFOS AUF
THEATERLICHTERMEER.DE

Reptilium.de

Entdecke die Welt der MiniDinos!

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

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

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



18.
-26.
Jan

RADELRUTSCH
Theater voll Sinnen

**IN DER BOXX,
THEATER HN**

**SA. 18.01. BIS
SO. 26.01.25**

gefördert von:

Theater Radelrutsch: „Lasst euch verzaubern!“
Kotzmotz, der Zauberer oder „Monarosadella“



Eine Geschichte über Angst, Wut, Versöhnung, Vertrauen und Freundschaft, erzählt mit viel Humor und einer schier unerschöpflichen Lust an der Ausdruckskraft der Sprache. Wenn der Zauberer Kotzmotz tobt und wütet, halten alle Tiere im Wald den Atem an und verstecken sich. Nur ein kleiner Hase lässt sich nicht beeindruck-

cken und landet unversehens vor dem Haus des Zauberers.

Sa., 18. Januar, 15.00 Uhr
So., 19. Januar, 15.00 Uhr Familienvorstellung
Mo., 20. Januar, 10.00 Uhr Kindergärten/ Schulen, BOXX, Theater Heilbronn

„Heut´ ist so ein schöner Tag!“



freut sich auf die Kinder. Sicherlich sind sie schon auf dem Spielplatz und spielen und singen, schaukeln und springen. Aber der Spielplatz ist leer. „Na sowas!“ Dann sind sie bestimmt alle schon auf der bunten Blumenwiese und trippeln und trampeln, und hüpfen und tanzen. Aber keiner ist zu sehen. „Na sowas!“ Vielleicht sind die Kinder auch schon im Wald und rennen und lauschen, klettern und jauchzen. Aber auch im Wald ist niemand zu finden. „Na sowas! Wo sind denn die Kinder?“ Herr/Frau Tag macht eine erstaunliche Entdeckung! In drei verschiedenen Versionen für Kindergärten, Grundschulklassen 1 +2 und Familien.

Di., 21. Januar und Mi., 22. Januar, Grundschulklassen 1 – 2, 10.00 Uhr
Do., 23. Januar Uhr und Fr., 24. Januar, ab 4 Jahren, Kindergärten und Kitas 10.00 Uhr
So., 26. Januar, Familienvorstellung, 15.00 Uhr BOXX, Theater Heilbronn

Ein humorvolles und sinnreiches Mit-MachAbenteuer für eine gesunde Entwicklung in der digitalen Welt. Heute ist ein besonders schöner Sommer-Sonnen-Morgen. Herr/Frau Tag

Theatergenuss in der BOXX Heilbronn
Karten zum RADELRUTSCH – Theatergenuss in der BOXX

Die aim wünscht
FROHE FESTTAGE

LERNPASS FÜR DIE FREIZEIT: JETZT ANgebote ENTDECKEN UND DIREKT FOLGEN!

WWW.AIM-AKADEMIE.ORG

Spenden Sie für kranke Kinder in der Region

Sie unterstützen damit:
 • ganzheitliche Therapiekonzepte
 • ein kinderfreundliches Klinikumfeld
 • betroffene Familien
 • optimale medizinische Versorgung

www.grosse-hilfe.de

NSK IBAN: DE84 6205 0000 0000 0074 43
VR Bank IBAN: DE67 6229 0100 0390 3900 03



ANOUK

Das Kindermusical in der Heilbronner Harmonie

25.
feb

eine fantasievolle Welt voller Abenteuer, in der alles möglich scheint. Mit ihren Charakteren und faszinierenden Schauplätzen beflügelt die Bühnenadaption die Vorstellungskraft und stärkt den Glauben an die Kraft der Träume.

Das Spielbuch stammt aus der Feder von Georg Veit und Hendrikje Balsmeyer, während Peter Maffay und sein Team für die musikalische Gestaltung verantwortlich sind. Als Herzstück des Musicals sind zehn mitreißende und niveauvolle Kinderlieder von Peter Maffay & Freunden entstanden, die zum Großteil eigens für diese Produktion komponiert wurden und zur einzigartigen Atmosphäre beitragen.

ANOUK, das neue Kindermusical für die ganze Familie, basiert auf den beliebten Kinderbüchern von Hendrikje Balsmeyer und Peter Maffay. Am Dienstag, 25. Februar 2025, kommt diese beeindruckende Inszenierung für Kinder auch nach Heilbronn. Um 16 Uhr sind die Abenteuer der kleinen Anouk in der Harmonie zu erleben.

Anouk ist ein liebenswertes und hilfsbereites Mädchen. Es gibt jedoch eine Sache, die sie überhaupt nicht mag: Schlafengehen! Umso erstaunter sind ihre Eltern, als Anouk plötzlich voller Vorfreude abends ins Bett geht. Was sie nicht wissen: Jede Nacht öffnet sich eine magische Tür zu einer Welt voller Fantasie und Abenteuer für Anouk. Sie erlebt aufregende Abenteuer, begleitet Piraten auf Schatzsuche, meistert Herausforderungen im Dschungel und trifft bunte Charaktere auf dem Jahrmarkt. Dabei knüpft Anouk neue Freundschaften und steht anderen Kindern in schwierigen und herausfordernden Situationen bei. Wenn sie am nächsten Tag von ihren nächtlichen Abenteuern erzählt, sagen ihre Eltern immer: „Schatz, das hast du alles nur geträumt!“ Doch Anouk hat „Beweise“ dafür, dass das nicht so ist. Und ihre Oma scheint mehr darüber zu wissen ...

ANOUK - Das Kindermusical entführt große und kleine Entdecker in

Das Publikum wird in eine Welt voller Fantasie und Abenteuer entführt, in der Freundschaft, Mut und Toleranz im Mittelpunkt stehen. Die Bühnenadaption bleibt den erfolgreichen Kinderbüchern treu und transportiert deren wertvolle Botschaften. Das Bühnenbild verbindet traditionelle und moderne Elemente. Die fantasievollen Kostüme ermöglichen es den sechs Darstellern, in über 20 verschiedene Rollen zu schlüpfen. Ein ausgeklügeltes Lichtdesign hebt die Handlung hervor und schafft eine beeindruckende Atmosphäre. Karten gibt es bei den Geschäftsstellen der Heilbronner Stimme, in Heilbronn bei der Tourist Information und dem Reisebüro Böhm sowie bei allen bekannten Vorverkaufsstellen und im Internet unter www.provinztour.de. Ticket-Hotline: 0 71 31 / 56 22 70 Rollstuhlfahrerplätze und Eintrittskarten für Menschen mit 100 % Schwerbehinderung und der gleichzeitigen Notwendigkeit einer Begleitperson sind ausschließlich beim Veranstalter Provinztour unter Tel.: 07139/547 oder ticket@provinztour.de erhältlich. Das Konzert wird für Kinder ab 4 Jahren empfohlen.

Di., 25. Februar, 16.00 Uhr, Heilbronn Harmonie

Anouk
Das Kindermusical

Nach den Büchern von
Hendrikje Balsmeyer
+ **Peter Maffay**

Musik von
Peter Maffay
+ **Freunden**

Dienstag 25.02.25 16:00 Uhr Harmonie Heilbronn

Karten gibt es bei den Geschäftsstellen Ihrer Tageszeitung sowie bei allen bekannten Vorverkaufsstellen! Ticket Hotline: 0 71 31 / 56 22 70 - Infos und Tickets auch online auf www.provinztour.de

HEILBRONNER STIMME
www.stimme.de
ROHNLODER KRAICHAU ZEITUNG
ESSEN WISSEN MITREDE

KOMBI TICKET
HNV



KinderErlebnisProgramm

in der Drei-Flüsse-Salzstadt Bad Friedrichshall

Stadt detektive

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

KinderKultur

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

Kinderspaß

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

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

BAD FRIEDRICHSHALL
Die Salzstadt an Neckar, Jagst und Kocher

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



zappelino-elternzeitung



27. feb

Eiskönigin 1&2 – Musikshow auf Eis



Die spektakuläre Musik-Show auf Eis! Mit den Musik-Highlights des Welterfolges!

Endlich kommen die gefeierten Songs der weltweit erfolgreichsten Animationsfilme Frozen 1 und Frozen 2 auf die europäischen Bühnen und dies gleich in spektakulärer Form – auf Eis! Die Zuschauer erleben gemeinsam mit den Schwestern Elsa und Anna und ihren Gefährten eine abenteuerliche Musik-Reise mit den Stars der neuen Musik Show auf Eis! Zur vielfach ausgezeichneten Musik (darunter der begehrte Oscar für den besten Filmsong) zeigen Elsa, Anna sowie Olaf, Sven und Kristoff ein unterhaltsames Eis-Spektakel mit Eistänzern, Akrobaten aus Circo de Cuba,



sowie innovativer Bühnentechnik und ein eindrucksvolles LED-Bühnenbild für die ganze Familie. Gänsehaut pur, wenn Elsa zum absoluten Hit des Abends „Lass es los!“ ein Feuerwerk aus Eistanz und Akrobatik auf Kufen darbietet und dabei die Bühne und die

riesige LED-Leinwand mit ihren magischen Kräften in ein Meer auf Eis und tiefblauen Kristallen verzaubert! Lustig, wenn Schneemann Olaf in „Im Sommer“ von Sonne und Strand träumt oder Kristoff mit seinem geliebten Rentier Sven „Rentiere sind

besser als Menschen“ singt! In dieser Show auf Eis folgen viele weitere beliebte Hits, darunter „Willst du einen Schneemann bauen“, „Wo noch niemand war“, „Zeige dich“ und „Liebe öffnet Türen“. Lasst euch von den träumerischen Szenen in den tiefen, tiefen schneebedeckten Winterwald des hohen Nordens entführen! Alle Songs live gesungen.

Do., 27. Februar, 19.00 Uhr Konzert- und Kongresszentrum Harmonie Heilbronn

Tickets für die Veranstaltung am 27.02.2025 in Heilbronn sind an allen bekannten Vorverkaufsstellen und unter www.eventim.de und www.reservix.de erhältlich.

MUSIK SHOW AUF EIS präsentiert von agenda production

EISKÖNIGIN 1&2

MIT MUSIK HIGHLIGHTS U.A. AUS FROZEN 1&2

DO · 27.02.2025 · 19 Uhr

KONZERT- UND KONGRESSZENTRUM **HARMONIE**

HEILBRONN

Alle Songs LIVE!

Tickets: 0761 888499 99 · alle bekannten VVK-Stellen · www.eventim.de · www.reservix.de



7.-9. März

Disney On Ice präsentiert
Mickys Abenteuerreise

Der Vorverkauf für den actionreichen Familienausflug zu den berühmtesten Disney Destinationen hat begonnen! Im Frühjahr 2025 kommt die neue Show Disney On Ice präsentiert Mickys Abenteuerreise nach Deutschland und entführt Familien in eine Welt voller aufregender Momente zum Mitmachen. Dieses einmalige Erlebnis für alle Generationen kommt vom 07. bis 09. März 2025 mit neuen Geschichten und Märchenklassikern auf dem Eis nach Stuttgart in die Porsche-Arena. Der Vorverkauf hat bereits begonnen!

Das Publikum reist in das sonnenverwöhnte Motunui und hilft Vaiana, das Herz von Te Fiti zurückzubringen. Es begibt sich auf eine Safari und beobachtet wilde Geparden und Affen, wenn Simba, Timon und Pumbaa das Geweihte Land durchqueren. Das Publikum entdeckt eine ganz neue Welt und lässt sich von Aladdins fürstlicher Parade mit spektakulären Stunts mitreißen, von magischen Momenten mit Dschinni und von einem brandneuen Lied von Jasmin, das den Zuschauer:innen die Sprache verschlägt. Ein weiteres Highlight ist die überlebensgroße, lustige Parade, wenn sich Woody und Bo Peep auf die Suche nach ihrem neuen Freund Forky begeben. Die Fans werden mit Micky und seinen Freunden jubeln, die beliebten Disney Melodien mitsingen und die Prinzessinnen Merida, Belle, Arielle, Mulan und Tiana auf dem Eis begrüßen.

Disney On Ice ist die Familienshow auf dem Eis und hält 2025 mit insgesamt 52 erstklassigen Eiskunstläufer:innen, bunten Kostümen und einer überwältigenden Licht- und Musikshow viele neue Überraschungen bereit. In Disney On Ice präsentiert Mickys Abenteuerreise macht sich das Publikum gemeinsam mit Micky Maus und seinen Freunden auf zu einer rasanten Fahrt. Micky, Minnie, Goofy und Gäste jeden Alters erleben ein interaktives und unvergessliches Abenteuer an den berühmtesten Disney Orten und erleben atemberaubende Szenen.

Familien dürfen sich auf einen Ausflug voller lustiger Überraschungen und auf eine direkte Interaktion mit ihren Lieblingscharakteren freuen, wenn Disney On Ice präsentiert Mickys Abenteuerreise 2025 nach Deutschland kommt! Tickets gibt es auf eventim.de sowie bei den bekannten Vorverkaufsstellen.

7.-9. März, Porsche Arena Stuttgart.



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

Disney ON ICE
Mickys
ABENTEUERREISE

07.03 - 09.03.25
DISNEY ON ICE
STUTTGART | PORSCHE-ARENA

MAHANA
YOGA CENTER

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

**Nächste Kinderyoga-
lehrerausbildung**
28.-30.03.2025 und 16.-18.05.2025

Yoga via Zoom:
Mittwochs, 19.30 Uhr
Anmeldung bitte per mail

Ute Böhme | Bad Wimpfen
Yogalehrerin | 07063951095
info@yoga-center.eu
www.yoga-center.eu
Weimarstr. 15



Wenn der Kopf nicht stillsteht – Leben mit dem täglichen Chaos

Juliane Kleber von der Praxis für Neurodiversität bietet Hilfe bei ADHS



Foto: unsplash anthony tran

Levin (Name geändert) besucht die zweite Klasse einer Grundschule in Heilbronn. Doch für den lebhaften Jungen ist der Schultag ein täglicher Kampf. „Ich kann das einfach nicht!“ platzt es verzweifelt aus ihm heraus, wenn er sieht, wie seine Mitschüler scheinbar mühelos den Stift über das Papier gleiten lassen. Seine Lehrerin bemängelt nicht nur seine unterdurchschnittliche Lesekompetenz, sondern auch seine häufigen Wutausbrüche. Was für ihn längst zur Routine geworden ist: „Ich will da nicht mehr hin – Schule macht mich kaputt.“ Seine Eltern sind ratlos und verzweifelt angesichts seines täglichen Frustes.

Sonja K. (36 Jahre, Name geändert) kämpft ebenfalls mit einem Alltag, der ihr ständig über den Kopf wächst. „Überall nur Chaos! Im Kopf, in der Wohnung, in meinem ganzen Leben!“, beschreibt sie ihre Lage resigniert. Schon zu Schulzeiten und im Studium fiel es ihr schwer, Termine einzuhalten und Fristen zu schaffen. Jetzt, als Mutter, scheint der Druck fast unerträglich: „Seit der Geburt meines ersten Kindes geht gar nichts mehr. Ich kann nicht mehr klar denken, ich kriege nichts mehr auf die Reihe.“

Solche Geschichten hört Juliane Kleber, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Leiterin der Praxis für Neurodiversität in Heilbronn, immer wieder. Seit drei Jahren hilft sie Menschen, die wie Levin und Sonja unter den Belastungen ihres Alltags leiden. Viele von ihnen vermuten, dass eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) die Ursache für ihre Schwierigkeiten ist. Kleber, die als Apothekerin und ausgebildete ADHS-Kompetenztrainerin nach Cordula Neuhaus ein tiefes Verständnis für die Erkrankung entwickelt hat, betont: „Bei ADHS funktioniert das Gehirn anders. Wenn Betroffene das verstehen, fällt oft ein riesiger Druck ab. Gerade Kinder erleben oft regelrechte Gefühlsabstürze, besonders wenn die Anforderungen in der Schule über den Kopf wachsen“, erklärt die ADHS-Expertin. Dies belastet nicht nur die Kinder, sondern auch das Familienleben.

Viele Betroffene haben es schwer, im sozialen Umfeld Anschluss zu finden, was Konflikte mit Mitschülern verursacht und die Teilnahme an Gruppenaktivitäten wie Sportvereinen

erschwert. „Die ständigen Misserfolge führen bei manchen zu Wut und Aggression, bei anderen zu Rückzug und Traurigkeit – das Selbstwertgefühl leidet enorm.“

Doch Kleber sieht auch die besonderen Fähigkeiten von Menschen mit ADHS: „Sie denken oft kreativer, sehen Lösungen, die anderen verborgen bleiben und können Höchstleistungen bringen, wenn sie für ein Thema brennen.“ Durch ihre jahrelange Erfahrung und Gespräche mit zahlreichen Betroffenen weiß sie, dass solche Stärken oft der Schlüssel sind, um neue Wege im Umgang mit ADHS zu finden.

In ihrer Praxis in der Neckargartacher Straße 84 in Heilbronn bieten Kleber und ihr Team umfassende Diagnostik und Beratung an. „Wir möchten, dass jeder versteht, warum er so denkt und fühlt, wie er es tut – das ist der erste Schritt“, erklärt sie. Neben ADHS-Testungen gibt es in der Praxis das „School Hacks“-Treffen, bei dem Kinder wie Levin lernen, das Chaos im Kopf und im Schulranzen zu ordnen. „Hier bekommt er Hilfe, die ihm den Alltag wirklich erleichtert.“

Auch die Aufklärung der Gesellschaft

liegt Kleber am Herzen. Sie hält regelmäßig Vorträge und Schulungen, um medizinische Fachleute und Pädagogen für das Thema ADHS zu sensibilisieren. „Nur wer versteht, was ADHS bedeutet, kann es auch sehen und darauf eingehen“, betont sie. „Wissen ist der Schlüssel, um Menschen mit ADHS wirklich zu helfen.“



Infos: Praxis für Neurodiversität
Neckargartacher Straße 84, Heilbronn.
Heilbronn, Tel. 07131 908 53 82.
<https://neuro-divers.com/de>
info@neuro-divers.com



Macht mit HypnoBirthing das Beste aus eurer Geburt!



Die Geburt eines Kindes wird in vielen westlichen Ländern oft mit Schmerzen und Angst verbunden, was dazu führt, dass viele Frauen auf medizinische Eingriffe wie einen Kaiserschnitt oder eine Periduralanästhesie zurückgreifen. Doch muss eine Geburt wirklich mit starken Schmerzen einhergehen? Oder ist es nicht vielmehr die Angst, die diese Schmerzen verstärken kann?

„Angst löst Verspannung aus, und Verspannung führt zu Schmerzen“, erklärt Raphaela Direk, HypnoBirthing Kursleiterin der HBGE Deutschland und erfahrene Mutter. Sie betont, dass die Natürlichkeit der Geburt in den letzten Jahren zunehmend in den Hintergrund geraten ist. Durch die Methode des HypnoBirthing, die mit Selbsthypnose arbeitet, lässt sich dieser Prozess positiv beeinflussen. Ziel ist es, die Geburt nicht als schmerzhaft, sondern als kraftvoll und positiv zu erleben. „Durch HypnoBirthing können werdende Eltern das Vertrauen in ihren Körper und die Geburt wiedererlangen. Sie lernen, sich der Geburt mit Zuversicht, Vorfreude und Gelassenheit zu nähern“, so Direk weiter.

Als erfahrene Hypnose-Coach und zweifache Mutter weiß Raphaela Direk, wie wichtig es ist, eine selbstbestimmte und angstfreie Geburt zu erleben. Deshalb bietet sie speziell auf diese Bedürfnisse zugeschnittene HypnoBirthing-Kurse an. In diesen Kursen lernen die werdenden Eltern verschiedene Techniken der Selbsthypnose, die ihnen helfen, sich zu entspannen und Ängste loszulassen. Besonders betont wird dabei die Ver-

bindung zum Baby und die Aktivierung von Ressourcen, die für eine harmonische und entspannte Geburt wichtig sind.

„In den Kursen vermitteln wir Atem- und Entspannungstechniken, die den Eltern helfen, einen tiefen Entspannungszustand zu verankern, die dann während der Geburt abrufbar sind“, erklärt Direk. Die werdenden Eltern lernen, sich von hinderlichen Glaubenssätzen und blockierenden Gedanken zu befreien und die Geburt als eine natürliche, freudige Erfahrung zu erleben.

Der ideale Zeitpunkt, um mit einem HypnoBirthing Kurs zu starten, ist zwischen der 20. und 34. Schwangerschaftswoche. Der Kursumfang beläuft sich auf 12 Stunden, auf 4-5 Sitzungen aufgeteilt, über 4-5 Wochen. In der Zwischenzeit wird das im Kurs erlernte Wissen von den Teilnehmerinnen jeden Tag zuhause praktiziert, damit eine Verankerung der Entspannung stattfinden kann. Die Kurse sind sowohl in Gruppen als auch in Einzelbetreuung verfügbar und das in Güglingen, im Stadt- und Landkreis Heilbronn sowie in Pforzheim.

HypnoBirthing ist eine wertvolle Methode für werdende Eltern, die eine selbstbestimmte und angstfreie Geburt erleben möchten. Wenn du dich ebenfalls auf eine entspannte und positive Geburt vorbereiten möchtest, könnte diese Methode genau das Richtige für dich sein!

Infos: HypnoBirthing Kursleiterin Raphaela Direk, Maulbronnerstraße 42, Güglingen, Tel.: 015252022287
www.hypnobirthing.de
insta: raphaelahypnosecoach



Stärke dein AD(H)S-Kind

Diagnose & Coaching: ADS • ADHS • Autismus

Ist dein Kind neurodivers? Oder vermutest du es? Wir unterstützen euch mit individuellen Methoden für mehr Leichtigkeit im Alltag.



Praxis für
NEURO-DIVERSITÄT

Hier geht's
zur Website



MarLei

Praxis Marrone & Leisle

*Wenn wir das „Ich“
zum Gegenstand der Reflektion machen,
werden wir zum „Sein“!*

Tanja Marrone

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Einzel-, Paar- & Sexualtherapie

Ich begleite Einzelpersonen und Paare einfühlsam auf ihrer Reise durch persönliche, partnerschaftliche und intime Themen. Gemeinsam schaffen wir einen geschützten Raum, der Vertrauen und Offenheit zum Gedeihen bringt.

Hier darf Neues entstehen – Perspektiven, die bereichern, und Wege, die zu einem erfüllten, liebevollen Miteinander führen.

Mit einer individuell abgestimmten Begleitung entdecken Sie nachhaltige, authentische Lösungen und stärken das Vertrauen in sich selbst und in die Beziehung.



Hauptstraße 93
74206 Bad Wimpfen

+49 7063 258548

t.marrone@marlei.de

www.marlei.de



Der Zauber der Pferde

„Two legs move your body, 4 legs move your soul.“
Unbekannter Verfasser



Anna ist eigentlich ein selbstbewusstes, 5-jähriges Mädchen. Nur vor dem Sprechen mit fremden Erwachsenen hat sie Angst (selektiver Mutismus). Sie kommt in die pferdegestützte Psychotherapie auf den Sophienhof und freundet sich mit der lebenslustigen Shetlandpony-Stute Daisy an. Mit ihr geht sie schnell eine enge Beziehung ein, bürstet sie hingebungsvoll und reitet unbeschwert auf ihr. Der Kontakt zur Therapeutin Lisa Blaschke fällt schwerer: anfangs schüchterner Blickkontakt, sonst nichts. Nach ein paar Sitzungen soll Anna Daisy komplett selbständig putzen. So weit, so gut. Als sie jedoch zum Hufe auskratzen kommt, hat sie Schwierigkeiten, Daisys Huf zu halten. Die Beziehung zwischen Anna und ihrer Therapeutin keimt mittlerweile mehr und mehr auf, und Anna scheint für den nächsten Schritt der Kommunikation bereit zu sein. Lisa Blaschke bietet ihr an, dass sie mit Gesten kommunizieren kann, wobei sie Hilfe braucht, da das Sprechen immer noch unmöglich ist. Anna darf am Körper der Therapeutin zeigen, was sie für sie tun soll, und so tippt sie etwas schüchtern an den Fuß, den die Therapeutin brav, wie sonst das Pferd, zum „Auskratzen“ anhebt. Sie geht darauf ein und übersetzt in gesprochene Worte: „Ahhh, du möchtest, dass ich Daisys Huf für dich halte?!“ Verlegen schaut sie sie an und



nickt. Geschafft! Der nächste Schritt der Kommunikation ist getan. In der nächsten Sitzung fordert die Therapeutin Anna auf, ihr ab jetzt immer das Signal zum Losreiten zu geben, indem sie „Los“ sagt. Sie darf ganz leise anfangen und Lisa Blaschke spricht das Wort zunächst mit. Wieder ist Anna verlegen, aber sie traut sich, gemeinsam „Los“ zu sagen. Am Ende der Sitzung tritt sie ihrem Papa mit stolzgeschwellter Brust entgegen.

So setzt sich die verbale Kommunikation in den nächsten Sitzungen fort, bis Anna einfache Aussagen alleine sprechen kann. Ihre vorerst letzte Sitzung hat sie im August, kurz bevor sie im September eingeschult wird. Beim Reiten fängt sie an, auf Daisy zu turnen, bis sie sogar auf der stehenden Daisy aufrecht stehen möchte. Etwas zögerlich nimmt Lisa Blaschke ihren Impuls auf. Ob sie das wohl schafft? Die Therapeutin reicht ihr die Hand und in gefühlter Zeitlupe richtet Anna sich auf. Zum Schluss lässt sie sogar

die stützende Hand für einige Sekunden los, ergreift sie dann selbständig wieder, als es doch zu wackelig wird. Blaschke ist nun selbst sprachlos, ob der symbolischen Bedeutung dieses freihändigen Stehens auf dem kleinen Pony: Anna scheint über die letzten Monate unendlich viele kleine und große Anstöße von Daisy bekommen zu haben, die sie zum Kommunizieren motivierten und ihr den Mut dafür gaben. „Ja, sie ist bereit für die Schule“, denkt Lisa Blaschke und freut sich riesig mit dem zuvor ausgebremst wirkenden Mädchen, das nun ihre aufgeweckte, quirlige Art immer mehr ausleben kann.

Unzählige solche und ähnliche Klientengeschichten ereignen sich tagtäglich mit und dank den Therapiepferden, -hunden und -katzen auf dem Sophienhof. Diese Tiere, insbesondere die Pferde, sind Herdentiere und daher mit einem sensiblen, sozialen Sensorium ausgestattet. Sie reagieren auf feinste Signale des Körpers wie Kör-

perhaltung, Gestik, Mimik und Melodie der Stimme, auch gegenüber uns Menschen. Vieles von dem, was uns unbewusst ist und uns dennoch beeinflusst, ist in unserem gesamten Körper gespeichert und das können die Pferde lesen. Wir können uns hier nicht vorstellen, Pferde fordern Ehrlichkeit von uns. Sie helfen uns, mutig zu sein und genau hinzuschauen, sowohl auf unsere Schattenseiten als auch auf unsere Ressourcen. Dadurch können wir Zugang zu unseren Stärken und unserer wahren Größe erlangen.

Ins Therapiezentrum Sophienhof kommen Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die psychische, emotionale und soziale Herausforderungen zu meistern haben. Das Therapiezentrum ist geeignet für Menschen, die von Depressionen, ADHS, Autismus, sozialen Ängsten, Zwängen usw. betroffen sind und Unterstützung benötigen.

Infos: Dr. rer. nat. Lisa Blaschke (Heilpraktikerin, Reittherapeutin, Yogalehrerin), Tel. 0176 / 420 520 63
E-Mail: lisa.blaschke@gmx.de

Angelika Rückel-Kast (Analytische Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Reittherapeutin, EMDR-Traumatherapeutin, Kunsttherapeutin)
Telefon: 0 79 04 / 9 42 59 60
E-Mail: praxis.rueckel-kast@web.de
<https://www.psychotherapie-rueckel-kast.de/>



Winter-Hautpflege für die ganze Familie: Tipps und Hausmittel für gesunde Haut



Mit der kalten Jahreszeit wird auch unsere Haut besonders strapaziert. Draußen ist es frostig und drinnen sorgt die Heizungsluft dafür, dass die Haut oft trocken und empfindlich wird. Das betrifft Erwachsene ebenso wie Kinder – gerade empfindliche Kinderhaut braucht in dieser Jahreszeit mehr Pflege und Schutz.

Hier sind einige Tipps und ein bewährtes Rezept für eine selbstgemachte Ringelblumensalbe.

Warum ist die Haut im Winter besonders anfällig?

Die Haut hat es im Winter schwer, Feuchtigkeit zu speichern. Kalte Luft im Freien und trockene Heizungsluft in Innenräumen führen oft zu trockener, rauer Haut. Besonders Hände, Gesicht und Lippen sind betroffen, da sie meist unbedeckt sind. Damit die Haut trotzdem gesund und elastisch bleibt, sind ein paar einfache Maßnahmen hilfreich.

Hausmittel und Tipps für die Hautpflege im Winter

1. Viel trinken: Auch im Winter ist es wichtig, ausreichend Wasser zu trinken. Warme Tees sind eine gute Möglichkeit, den Wasserhaushalt zu unterstützen.

2. Lauwarm statt heiß duschen: Heißes Wasser entzieht der Haut Feuchtigkeit. Am besten lauwarm duschen und ein mildes Duschgel verwenden, das die Haut nicht zu sehr austrocknet.

3. Sanfte Peelings: Einmal pro Woche kann ein sanftes Peeling helfen, abgestorbene Hautzellen zu entfernen. Hierfür eignen sich z. B. selbstgemachte Peelings aus Olivenöl und Zucker oder Kaffeesatz, sie fetten die Haut gleichzeitig ein und schützen so vor Kälte und trockener Luft.

4. Natürliche Fette und Öle: Natürliche Öle wie Mandelöl, Olivenöl oder Kokosöl sind ideale Pflegeprodukte. Ein

paar Tropfen davon sanft auf Gesicht oder Hände massieren – das spendet Feuchtigkeit und schützt die Hautbarriere.

5. Bienenwachs für die Lippen: Bei spröden Lippen hilft eine selbstgemachte Lippenpflege mit Bienenwachs. Einfach etwas Bienenwachs, Kokosöl und ein wenig Honig im Wasserbad schmelzen, in ein kleines Glas füllen und fertig ist der natürliche Lippenbalsam!

DIY-Rezept für Ringelblumensalbe

Ringelblumen haben beruhigende und heilende Eigenschaften, die ideal sind, um trockene und rissige Haut im Winter zu pflegen. Die Salbe ist sowohl für Erwachsene als auch für Kinder geeignet.

Zutaten:

- 30 g getrocknete Ringelblumenblüten
- 100 ml Olivenöl (alternativ Mandelöl oder Jojobaöl)
- 15 g Bienenwachs
- Ein sauberes Glas zur Aufbewahrung

Zubereitung:

1. Ringelblumenöl herstellen: Die getrockneten Ringelblumenblüten in ein Glas geben und mit Olivenöl auffüllen, bis die Blüten vollständig bedeckt sind. Das Glas fest verschließen und für 2–3 Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen. Alternativ kann man das Glas auch im Wasserbad ca. 30 Minuten sanft erwärmen, um das Öl schneller herzustellen.

2. Öl filtern: Das fertige Ringelblumenöl durch ein feines Sieb oder ein sauberes Tuch abseihen, sodass keine Blütenreste mehr enthalten sind.

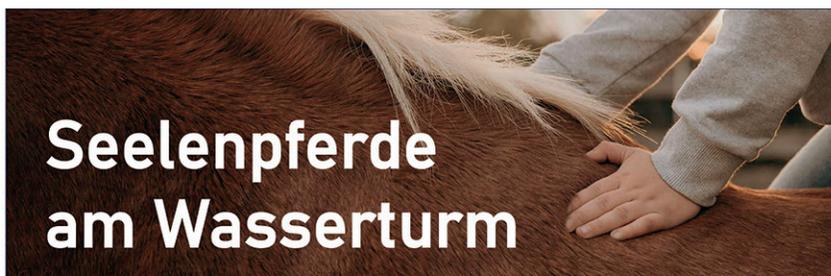
3. Bienenwachs schmelzen: Das gefilterte Öl zusammen mit dem Bienenwachs im Wasserbad sanft erwärmen, bis das Wachs vollständig geschmolzen ist.

4. Salbe anrühren und abfüllen: Die Mischung gut verrühren und anschließend in ein sauberes Glas füllen. Abkühlen lassen, bis die Salbe fest wird, und dann verschließen.

Anwendung:

Die Ringelblumensalbe kann bei trockener, rissiger oder gereizter Haut aufgetragen werden. Sie eignet sich gut für Hände, Füße und raue Hautstellen und ist sogar für empfindliche Kinderhaut geeignet.

Infos: Corinna Siegle, Kräuterpraxis für Psychosomatik und Gesprächstherapie, In den Lachen 2/1, Erlenbach. // www.naturheilpraxisheilbronn.de/



Seelenpferde am Wasserturm

Pferde- & Tiergestützte Psychotherapie, Yoga & Körpertherapie

- Unterstützung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Bei Depressionen, ADHS, Autismus, sozialen Ängsten, Zwängen, Aggressionsproblemen, psychosomatischen Beschwerden, Essstörungen



Therapiezentrum Sophienhof
74549 Wolpertshausen-Haßfelden
Dr. rer. nat. Lisa Blaschke | Angelika Rückel-Kast
Kontakt: 0176 / 420 520 63 | lisa.blaschke@gmx.de
www.psychotherapie-rueckel-kast.de/
Instagram: [seelenpferde_am_wasserturm](https://www.instagram.com/seelenpferde_am_wasserturm)

JETZT AN WEIHNACHTS-GESCHENKE DENKEN & GIN-PUNSCH FÜR KUNDEN, MITARBEITENDE & DIE LIEBSTEN SICHERN



Der „Heiße Hans“ bringt wieder das Winter-Gefühl zu Dir nach Hause oder in Deine Firma!

Der beliebte selbstgemachte Gin-Punsch aus regionalem Bio-Apfelsaft, HEIMAT-GIN, Zimt und einem Hauch von Ingwer!

Informationen und Bestellung per E-Mail: info@zumheissenhans.com





Fotos: Johann Schrauf

Informatives und Kulinarisches aus Hanf in der Kräuterküche Umbach in Heilbronn

Bereiten sich die meisten Gleichaltrigen so langsam auf ihren Ruhestand vor, so startet Klaus Umbach, der energiegeladene Gärtnermeister aus Heilbronn, mit viel Elan und Herzblut immer wieder mit neuen, innovativen Projekten durch. So hat sich der umtriebige Gärtnermeister auf außergewöhnliche Pflanzen spezialisiert. Als Pionier in Sachen Gojibeere hat er sich weit über die Region hinaus einen Namen gemacht. Darüber hinaus baut er seit mehreren Jahren die außergewöhnliche Heilpflanze *Artemisia annua* an, die für ihre gesundheitlichen Vorteile bekannt ist. In seiner Biolandgärtnerei setzt er auf nachhaltigen Anbau und gibt sein Wissen an andere weiter. Interessierte Hobbygärtner können sich sogar Parzellen an der Gärtnerei mieten, um eigene Pflanzen zu ziehen und so aktiv an der ökologischen Landwirtschaft teilzuhaben.

Im Sommer 2024 hat Klaus Umbach ein weiteres spannendes Projekt ins Leben gerufen: Den Anbau von Nutzhanf. Diese Pflanze, eine der ältesten Nutzpflanzen der Welt, bietet eine Vielzahl von Verwendungsmöglichkeiten, von Textilien bis hin zu Heilmitteln. Gemeinsam mit der Heil-

praktikerin und Kräuterhexe Corinna Siegle bietet Klaus nun jeden Mittwoch, von 18 bis 20 Uhr, in seiner Kräuterküche Hanfseminare an. Klaus Umbach teilt in seinen Seminaren nicht nur die zahlreichen praktischen Anwendungsmöglichkeiten von Hanf als Proteinquelle, als Baustoff oder in der Textilproduktion mit, sondern beleuchtet auch gemeinsam mit Corinna Siegle die gesundheitlichen Vorteile der Pflanze, insbesondere die Rolle von CBD-Produkten im menschlichen Endocannabinoid-System. Das sogenannte endogene Cannabinoid-System ist ein komplexes Kommunikationssystem zwischen Körper und Gehirn, das eine wichtige Rolle in der Regulierung verschiedener Körperfunktionen und Prozesse spielt. Bringen äußere Einflüsse wie Stress die körperlichen Funktionen aus dem Gleichgewicht, können CBD-Produkte das System von außen unterstützen.

Das Hanfseminar, das er kürzlich für sein BNI Netzwerk veranstaltete, war ein besonders gelungenes Event, das nicht nur mit theoretischem Wissen aufwartete, sondern auch mit kulinarischen High-

lights. „Für uns eine absolute Premiere!“, freut sich Klaus Umbach, der eingangs die Vorspeise präsentiert: Einen würzigen Brotaufstrich auf Grundlage von gerösteten und geschälten Hanfsamen. Nach der Vorspeise erklärt er: „Wir unterscheiden zwischen dem medizinischen Hanf, der THC enthält, oder Nutzhanf, der CBD enthält. Vor sechs Jahren erhielt ich eine Anfrage der Cannabis Agentur Deutschland, ob ich biologischen Hanf mit THC biologisch anbauen würde. Bereits seit dieser Zeit beschäftigte ich mich intensiv mit dem Thema Hanfanbau, musste jedoch erkennen, dass aufgrund der Auflagen der biologische Anbau von medizinischem Hanf aktuell nahezu unmöglich ist. Doch auch der Nutzhanf ist ein wahrer Alleskönner“, so Klaus Umbach, der speziell für den Hanfanbau zum Landwirt wurde. „Denn nur als Landwirt ist der Anbau von Nutzhanf erlaubt“, lacht Bauer Klaus verschmitzt.

„Hanf ist ein Urgetreide, was seit über 10.000 Jahren verzehrt wird und damit zu unserem körpereigenen Verdauungssystem passt. Zudem darf man nicht vergessen, dass eine Viel-

zahl der medizinischen Produkte noch um die Jahrhundertwende Cannabis enthielt“, erklärt der Visionär, der nun den Gästen den zweiten Gang des Menüs präsentiert: Tortellini mit Hanfsamenfüllung auf Rucola mit Parmesan und angebratenen Löwenmähnepilzen. Und auch die Leckermäuler kamen auf ihre Kosten. Das Küchenteam rund um Angela Seigerschmidt und Thomas Schmid zauberten Schwarzwälder Kirschtorte, Schokocrossies sowie Kekse und unterstrichen damit die Vielseitigkeit der Hanfpflanze in der Küche.

Alles in allem war es ein gelungener Hanfabend, der dazu beitrug, das Wissen über nachhaltige Landwirtschaft und alternative Heilmittel wie Hanf wieder stärker in den Fokus zu rücken. Bauer Klaus und sein Team haben durch die Kombination aus innovativem Anbau, Weiterbildung und kulinarischen Erlebnissen gezeigt, wie vielfältig das Potenzial dieser alten Pflanze heute genutzt werden kann.

Infos: Gärtnerei Umbach, Klinge 2, Heilbronn, Tel.: 07131 58960-0 <https://gaertnerei-umbach.de/>



Zappelinos

Kochkiste

Kürbispudeln mit Salbeibutter



Teig schneiden:
Halte den Teig über das kochende Wasser und schneide mit einer Küchenschere Stücke direkt in den Topf. Die Nudeln können je nach Vorliebe dicker oder dünner geschnitten werden.
Kochen: Die geschnittenen Nudeln sinken direkt ins Wasser und beginnen zu kochen. Frische Nudeln brauchen nur wenige Minuten Garzeit – meistens etwa 3-4 Minuten, bis sie an die Oberfläche steigen und gar sind. Die Nudeln mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einem Sieb zur Seite stellen.

Zutaten für die Kürbispudeln:
200 g Dinkelmehl Type 630
200 g Kürbispüree
2 Eier
1 EL Olivenöl, Salz

Zutaten Salbeibutter:
100 g Butter
10-15 Salbeiblätter
1 Zehe Knoblauch
Salz, etwas Zitronensaft

Zubereitung Kürbispudeln:
Kürbispüree vorbereiten:
Den Kürbis schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit wenig Wasser weichkochen (ca. 15-20 Minuten) und danach pürieren. Alternativ kannst du auch Kürbispüree aus dem Ofen verwenden. Dafür den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen, im Ofen bei 180 °C etwa 40 Minuten backen und dann das weiche Fruchtfleisch pürieren.

Teig herstellen:
Das Kürbispüree in eine Schüssel geben und mit dem Dinkelmehl vermengen. Wenn du Ei verwendest, füge es hinzu. Das Ei gibt dem Teig mehr Bindung, ist aber nicht zwingend notwendig. 1 EL Olivenöl und gut Salz dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu klebrig ist, etwas mehr Mehl hinzufügen, bis der Teig geschmeidig und nicht mehr klebrig ist. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Nudeln herstellen:
Kochwasser vorbereiten: Bringe in einem großen Topf ausreichend Wasser zum Kochen. Füge eine großzügige Menge Salz hinzu, sodass das Wasser gut gewürzt ist.

Salbeibutter
Butter schmelzen:
Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze langsam schmelzen lassen. Es ist wichtig, die Butter nicht zu stark zu erhitzen, damit sie nicht verbrennt.

Salbei hinzufügen:
Die Salbeiblätter in die geschmolzene Butter geben. Du kannst die Blätter im Ganzen lassen oder, wenn sie sehr groß sind, in Streifen schneiden. Lass die Salbeiblätter in der Butter leicht frittieren, bis sie knusprig werden und die Butter ein schönes nussiges Aroma entwickelt. Dies dauert etwa 3-5 Minuten.

Knoblauch hinzufügen:
Wenn du möchtest, kannst du eine Knoblauchzehe fein hacken und kurz mit dem Salbei in der Butter anbraten. Der Knoblauch sollte dabei nicht braun werden, sondern nur leicht goldgelb.

Würzen:
Die Salbeibutter mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Spritzer Zitronensaft bringt zusätzlich Frische, ist aber optional.

Servieren:
Die Nudeln in der Salbeibutter schwenken und sofort servieren.

Mehr Rezepte unter:
<https://wino.bio/rezpte>



Vertrauensfotos.com
für dein Herzens-Business



Du betreibst dein Herzens-Business mit vollem Einsatz und Energie?

Du würdest gern sichtbarer sein und auf den ersten Blick Vertrauen zu deinen Wunschkunden aufbauen?

Du scheust dich aber, weil dir gute authentische Fotos fehlen?

Mein Name ist Johann und ich kann auch dich mit Vertrauensfotos für bessere Sichtbarkeit unterstützen.

Scanne den QR-Code für ein kostenloses Kennenlerngespräch.

Johann Schrauf
+49 160 97634846
www.vertrauensfotos.com



www.zappelino.de

Biovielfalt aus der Region

Äpfel und Birnen aus eigener Erzeugung

Großer Hofladen

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

Öffnungszeiten:
Di - Fr: 9-18 Uhr
Sa: 9-13 Uhr

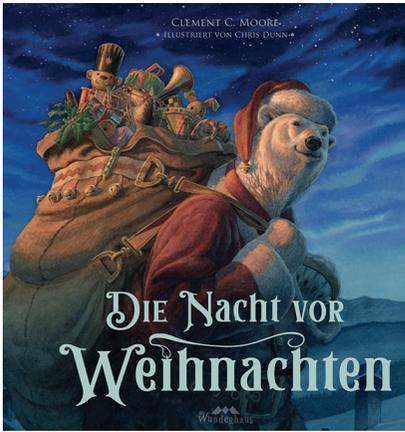
demeter **BIO REGION** Zaber Neckar

Föll Biohof

Leckere Zutaten für Ihr Weihnachtsmenu



Die Nacht vor Weihnachten



Ein Klassiker im neuen Gewand. Was, ihr kennt „Die Nacht vor Weihnachten“, das weltberühmte Gedicht von Clement Clarke Moore aus dem 19. Jahrhundert nicht? Dann wird es höchste Zeit! Denn es wurde vom Wunderhaus Verlag neu aufgelegt – und das in einer so bezaubernden Form, dass es in keiner Sammlung fehlen darf.

Diese besondere Ausgabe präsentiert das zeitlose Gedicht in der „tierischen Version“ von Steve Richardson, ins Deutsche übertragen von Henry Mar-

tin Klemt und bewahrt dabei den traditionellen Charme des Originals. Doch das wahre Herzstück dieses Buches sind die traumhaften Illustrationen von Chris Dunn. In seinem einzigartigen Aquarellstil erweckt er eine bezaubernde, winterliche Welt zum Leben, in der Tiere – und nicht Menschen – ihr ganz eigenes Weihnachtswunder erleben. Und wer überbringt ihnen diese Wunder? Niemand Geringeres als der WEIHNACHTSBÄR höchstpersönlich!

„Die Nacht vor Weihnachten“ ist weit mehr als eine klassische Weihnachtsgeschichte. Es ist ein Stück Poesie, das Herzen berührt, Augen zum Leuchten bringt und die Fantasie beflügelt. Ein Buch, das jeden verzaubern wird und das perfekte Geschenk für alle, die sich in die geheimnisvolle, festliche Atmosphäre der Weihnachtszeit entführen lassen möchten.

Altersempfehlung: ab 2 Jahre
ISBN 978-3-96372-097-0
Wunderhaus-Verlag

Barmherzige Weihnachten



Weihnachten neu entdecken. Warum feiern wir eigentlich Weihnachten? Diese Frage stellen sich nicht nur viele Erwachsene, sondern auch wissbegierige Kinder, die mehr über die Ursprünge und Traditionen dieses Festes erfahren möchten. Natürlich gibt es viele Antworten: Die Geburt Jesu ist eine davon. In vielen Ländern und Kulturen gibt es viele Geschichten und Legenden, die ihre

eigenen Erzählungen über Weihnachten und seine Bedeutung bereithalten. Was all diese Geschichten verbindet, sind die gemeinsamen Werte: Frieden, Hoffnung, Empathie und Barmherzigkeit.

Genau hier setzt das Kinderbuch „Barmherzige Weihnachten“ aus dem Wunderhaus Verlag an. Märchen und Geschichten, die uns zusammenbringen. Eine wundervolle Sammlung von Weihnachtsgeschichten aus verschiedenen Ländern und Kulturen, bekannte und unbekannte Klassiker. Die farnefrohen und modernen Illustrationen von Lea Höhn machen die Geschichten lebendig und einprägsam, bringen sowohl Herz als auch Verstand zum Leuchten und laden zum gemeinsamen Entdecken ein. „Barmherzige Weihnachten“ bringt Kinder und Erwachsene dazu, die wahre Bedeutung von Weihnachten wiederzuentdecken. Da kann die festliche Jahreszeit mit Freude und Besinnlichkeit bald kommen.

Altersempfehlung: ab 4 Jahre
ISBN 978-3-96372-084-0
Wunderhaus-Verlag

RiOK - Reise in die Organe und Körperregionen



In unserer modernen Welt sind bei vielen Menschen das Bewusstsein und die Liebe zu ihrem eigenen Körper abhandengekommen. Gabriele Friemelt lädt alle dazu ein, ihren Körper neu zu finden und wieder eine Verbindung zu sich selbst zu entwickeln.

Dieses Buch – mit vielen Übungen und Anregungen und mit geführten

»Reisen zum eigenen ICH« – unterstützt darin, einen intensiven Kontakt zum eigenen Körper aufzunehmen und sich besser kennenzulernen und zu verstehen.

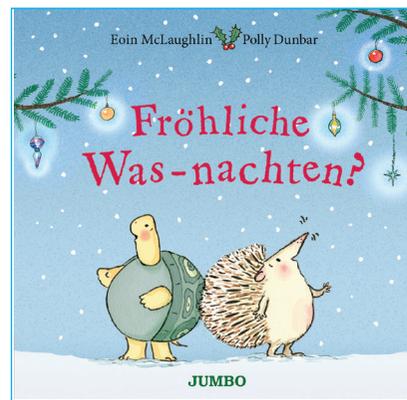
Die Autorin gibt mit diesem Buch die Möglichkeit und die Hilfsmittel an die Hand, sich auf eine fantastische Reise durch die Organe und Körperregionen zu begeben. Mit diesem Schlüssel des individuellen Seins kann es gelingen, sich selbst und seine Organe in die Heilung zu bringen.

Schenkt euch daher die Liebe, Zeit und Aufmerksamkeit, die ihr braucht und werdet eins mit eurem Körper und mit euch selbst. Erkennt ihr, wer ihr selbst seid, was euch wirklich berührt, welche Bedürfnisse ihr habt, wo ihr eigentlich hinwollt und wie wertvoller euer Dasein ist?

Mit wunderschön farbig gestalteten Zahlen- und Farbkarten für eure Reise.

ISBN: 978-3-89845-540-4
Silberschnur Verlag

Fröhliche Was-nachten?



Weihnachten steht vor der Tür! Aber was ist das eigentlich genau? Igel und Schildkröte lassen es sich von den anderen Tieren erklären und erhalten ganz unterschiedliche Antworten: Es geht um die Geschenke, sagt der Fuchs; ums Essen, sagt der Dachs.



Blick ins Buch
Es ist ihr erstes Weihnachten, darum wissen sie noch gar nicht, was Weihnachten überhaupt ist.
„Weihnachten geht es um Geschenke“, erklärt der Fuchs.
„Viele, viele Geschenke.“



Sternenzauber und Himmelsklang



Lieder, Märchen und Gedichte für Advent und Weihnachten

„Sternenzauber und Himmelsklang“ ist ein festlicher Hörbuchkalender für die ganze Familie. Groß und Klein können hier an jedem Tag der Adventszeit eine kleine Kostbarkeit entdecken.

Rainer Strecker spricht das berühmte Gedicht „Knecht Ruprecht“, Marion Elskis erzählt Andersens beliebtes Märchen „Der Tannenbaum“, Robert Metcalf singt moderne Weihnachtshits und der Kinderchor Hamburger Al-

terspatzen interpretiert die schönsten deutschen Weihnachtslieder für einen besinnlichen Heiligabend.

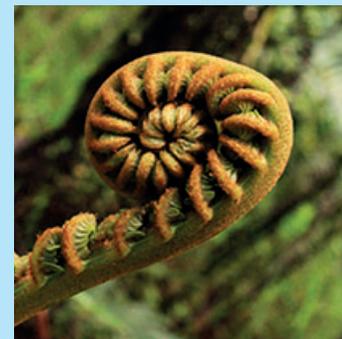
Mit diesen und vielen anderen Hörschätzen wird das Warten auf den 24. Dezember wunderbar weihnachtlich. Aus dem Inhalt: Es ist für uns eine Zeit angekommen • Es ist ein Ros' entsprungen • Es kommt ein Schiff geladen • Knecht Ruprecht • Leise rieselt der Schnee • Lieber guter Weihnachtsmann und vieles andere mehr.

ISBN 978-3-8337-3474-8
Jumbo Verlag

VORSCHAU

februar/märz

Mit Kindern Natur entdecken



Der beginnende Frühling bietet zahlreiche Möglichkeiten, gemeinsam mit der Familie die Natur zu entdecken.



Reise durch die Weihnachtswelt



Es weihnachtet überall! Ulrich Maske hat die schönsten Lieder, Reime, Bräuche und Geschichten aus Italien, Frankreich, Tansania, Papua-Neuguinea, Österreich, Tschechien und vielen anderen Ländern rund um die schönste Zeit des Jahres zu einer klingenden Reise zusammengetragen.

Mal besinnlich, mal mit einem Augenzwinkern in der Stimme erzählen Julia Nachtmann und Dieter Wien, wie der Junge Cisco in Ecuador in letzter Minute die Weihnachtsmesse rettet, was

in Spanien am Heiligabend alles ans Licht kommt und wie das Eichhörnchen nach einer ukrainischen Sage sein goldenes Fell bekam. Aus dem Inhalt: Wann kommt Sinterklaas • Heiland, sei willkommen • Der golden Pelz • Die Sperte kriegt die Krümel • Durch die Berge weht der Wind • Die Zampona • Das alte Märchenbuch • Hört das Lied der Sternensänger und vieles andere mehr.

ISBN: 978-3-8337-3668-1
Jumbo Verlag

DIE GRÖSSTE SHOW ZUM FEST
spektakulär, sensationell, unerreich

HEILBRONNER WEIHNACHTS CIRCUS

THERESIENWIESE 18. DEZ. - 6. JAN.

echo Tel. 0700 - 598 000 00 www.weihnachtscircus.com **Radio Ton**



Medien kindersicher

Technik unterm Weihnachtsbaum? Aktiviere den Schutzengel für dein Kind!

Überraschst du dein Kind zu Weihnachten mit einem Smartphone, Tablet oder einer Spielekonsole? Dann informiere Dich jetzt auf medien-kindersicher.de, wie du diese Geräte kindersicher einstellen kannst! Komplizierte Schutzmechanismen werden in einfachen Schritten vorgestellt, erklärt und eingeordnet. Damit Weihnachten mit Sicherheit ein frohes Fest wird!

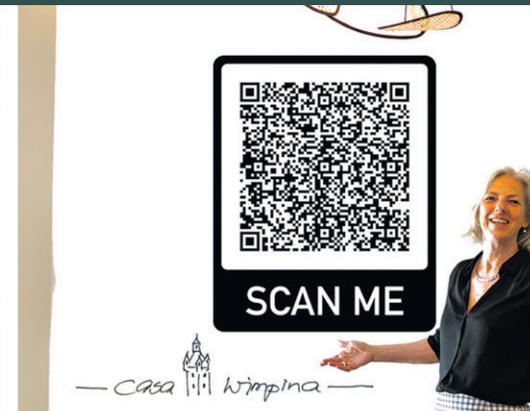
Jetzt kostenfrei nutzen auf
Medien-kindersicher.de



Ein Angebot von



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



„Casa Wimpina“
buchbar über
airbnb oder booking

— Casa Wimpina —



Info: casa-wimpina@web.de