

GRATIS ZUM MITNEHMEN

# NORDISCH

AUSGABE 03/2023

# Lifestyle



DEA'S REZEPTE

"PICKNICK IM GLAS"

LÜTT & PLIETSCH

CHECKLISTE SONNENSCHUTZ  
FÜR BABYS UND KINDER

SASCHA KUGLER

DIESE FRISUREN SIND OUT!

1. FOLK FESTIVAL

AUF HOF AKKERBOOM

ERSCHEINT IN DEN REGIONEN KIEL | ECKERNFÖRDE | RENDSBURG | NEUMÜNSTER | PLÖN

# Wir sind Tanzschule!

## Grundkurse Erwachsene

Montag	17. Juli	18.00 Uhr
Mittwoch	19. Juli	21.00 Uhr

Kostenlose und unverbindliche

## Schnupperstunden für Erw. Paare:

Mittwoch	12. Juli	19.45 – 20.30 Uhr
oder Samstag	15. Juli	18.00 – 18.45 Uhr

## und für Erw. Singles:

Donnerstag	13. Juli	21.00 – 21.45 Uhr
------------	----------	-------------------

## Grundkurse Schüler / Jugendliche

Donnerstag	07. September	17.50 Uhr
Freitag	08. September	16.30 Uhr

## Hochzeitskurse / Fit für Party&Ball

Mittwoch	21. Juni	19.30 Uhr
Dienstag	27. Juni	18.00 Uhr
Sonntag	02. Juli	20.00 Uhr
Freitag	14. Juli	18.30 Uhr
Montag	17. Juli	19.45 Uhr

## Discofox-Kurse

Sonntag	04. Juni	10.00 Uhr
Montag	03. Juli	18.00 Uhr
Montag	17. Juli	20.45 Uhr

## DANCE it Yourself! - Tanzfitness

Donnerstag	01. Juni	11.00 Uhr
------------	----------	-----------

**tanzschule tessmann** ADTV

Kirchhofallee 25, 24103 Kiel | Telefon 0431 / 67 67 67

[www.tanzschule-tessmann.de](http://www.tanzschule-tessmann.de)

# LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Es ist endlich soweit, mittlerweile ist dies unsere dritte Ausgabe der NORDISCH LIFESTYLE in diesem Jahr.

Wir freuen uns wahnsinnig, dass das Magazin auch in den neuen Verteilergebieten Schleswig-Holsteins so gut ankommt. Danke für Euer Feedback und Eure Treue.

Die letzte Ausgabe 02/2023 hat aufgrund des Katzen FIP Artikels sämtliche Rekorde gebrochen. Wir mussten sogar Magazine nachdrucken, weil die Resonanz so überwältigend war. Vielen Dank für jedes Teilen und Weitererzählen zum Thema Katzen FIP. Je mehr Katzenleben durch diesen Bericht gerettet werden können, desto besser. Wer kein Print Magazin mehr ergattern konnte, kann den Artikel jederzeit online auf unserer Homepage nachlesen. Alle vergangenen Artikel und Magazine findet Ihr uns unserem Online-Archiv.

Mit den steigenden Temperaturen steigt auch unsere Laune und die Lust auf die kommenden, hoffentlich warmen Monate.

Mit Beginn der sonnigen Tage gibt Euch Meike von Lütt & Plietsch wichtige Tipps zum Sonnenschutz für unsere Kleinsten.

Auch Dea hat Rezepte für "Picknick im Glas" kreiert. Ideal um mit Freunden in der freien Natur das Leben zu feiern.

Jez Summer als Janis Joplin des Nordens präsentiert sich Euch in dieser Ausgabe in unserer Rubrik "Musiker Schleswig-Hol-

steins stellt Euch vor!". Wir durften Sie live erleben und sind einfach restlos begeistert und überwältigt von ihrer Stimme.

Sascha Kugler zeigt Euch die angesagtesten Trends in Sachen Make-Up und welche Frisuren im kommenden Sommer definitiv out sind.

Und Marieke berichtet Euch von ihrem Alltag und Ihrer Arbeit im Handwerkerhof fecit, der sie mittlerweile seit mehr als 19 Jahren mit Begeisterung nachgeht.

Wir gratulieren dem Hof Akkerboom zum 40plus1 Jubiläum und freuen uns auf das 1. Folk Festival Anfang Juli mit tollen Veranstaltungen und Konzerten.

Phil von LOVELY MIND zeigt uns wie wichtig es ist bei allen Alltagsverpflichtungen, die wir haben, sowohl unseren Mitmenschen, als auch uns selbst Grenzen zu setzen.

Wie sehr er Autos bereits als Kind liebte und wie ein Funke ihn zum Petrol Head machte, erzählt Euch Sören Wulf.

Wie Ihr seht ist diese Ausgabe wieder schön bunt und vielseitig!

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Schmökern!

*A. Heyne L. Heyne*  
Arno und Loan Heyne  
und das gesamte Team  
des Magazins NORDISCH LIFESTYLE

## JEDERZEIT ONLINE!

Unsere Magazine sind jederzeit online verfügbar! Nähere Informationen findet Ihr auf [www.loarno.de/archiv](http://www.loarno.de/archiv).

Mediadaten 2023  
[www.loarno.de/mediadaten-2023/](http://www.loarno.de/mediadaten-2023/)



**NORDISCH LIFESTYLE**  
NÄCHSTE AUSGABE  
ONLINE 28.07.2023  
PRINT AB KW 31  
REDAKTIONSSCHLUSS  
10.07.2023

## FOLGT UND ABONNIERT UNS!

- NORDISCHLIFESTYLE
- FACEBOOK - GRUPPE NORDISCHLIFESTYLE
- NORDISCHLIFESTYLE
- NORDISCHLIFE
- LOARNOWERBUNG
- LOARNOWERBUNG
- LOARNOWERBUNG

## SUPERMARKT AM RUNGHOLTPLATZ



Wir beliefern ganz Kiel und Umland

EGAL OB POST, LIEFERUNG ODER IM LADEN

**nah & frisch**

WIR SIND IMMER FÜR SIE DA!



**MONTAG BIS FREITAG 07:30 UHR – 18:30 UHR | SAMSTAG 07:30 UHR – 14:00 UHR**

IHRE EINKÄUFE BESTELLEN SIE BEQUEM PER E-MAIL AN [HANS-HELMUT-LASSEN@WEB.DE](mailto:HANS-HELMUT-LASSEN@WEB.DE) ODER UNTER DER RUFNUMMER 0431 - 888 238 79

Treffen Sie Ihre Traumküche bei uns!  
04340 780 980 0



Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks.

**KüchenTreff Klein Nordsee** ■ Schmiedekoppel 1 ■ 24242 Felde  
Telefon 04340 780 980 0 ■ [www.kuechentreff-klein-nordsee.de](http://www.kuechentreff-klein-nordsee.de)

# INHALT

Juni / Juli 2023

## 3 VORWORT

## MUSIK & NIGHTLIFE

- 7 **Jez Summer**  
"Stimmgewaltig mit der Garantie für Gänsehautmomente"

## KUNST & KULTUR

- 8 **Hof Akkerboom**  
Programm Juni / Juli

## FAMILIE & ZUHAUSE

- 11 **Menschlichkeit ist unsere Stärke**  
Stiftung Kieler Stadtkloster
- 13 **Sommer Sonne Sonnenschein und der Tag des Sonnenschutzes**  
Lütt & Plietsch

## SPORT & FREIZEIT

- 15 **Tanzlehrer\*in als Beruf(ung)**  
Tanzschule Tessmann
- 17 **Amigurumi - das neue Yoga**  
Andrea Wichelmann

## FASHION & BEAUTY

- 19 **Diese 3 Frisuren sind im Sommer 2023 nicht mehr angesagt**  
Sascha Kugler
- 21 **Make-up-Trends für den Sommer 2023**  
Sascha Kugler



8

PROGRAMM JUNI / JULI  
1. FOLK-FESTIVAL AUF HOF AKKERBOOM



31

DEA'S "PICKNICK IM GLAS"



15

TANZLEHRER\*IN  
ALS BERUF(UNG)



21

MAKE-UP-TRENDS SOMMER 2023



"GRENZEN SETZEN"

24



JEZ SUMMER

7

## AUTO & PS

- 23 **Wie ein Funke mein Herz zum Brennen brachte**  
Sören Wulf

## KÖRPER & SEELE

- 24 **„Grenzen setzen!“**  
Philip Moll - LOVELY MIND

## MARIEKES WELT

- 27 **Seit 19 Jahren mit Begeisterung bei der Arbeit**  
Marieke Fuhrmann

## KIRCHENPROGRAMM

- 28 **Kirche Mettenhof**
- 29 **Kirche Suchsdorf**

## GENUSSFREUDEN

- 31 **Dea's "Picknick im Glas"**  
Andrea Wichelmann

## DEA'S KLEINE GESCHICHTEN

- 32 **Fiene und das Ei**  
Andrea Wichelmann

## HOROSKOP

- 34 **Liebe einatmen, Angst ausatmen - frei sein!**  
Wini Britt Fuhrmann

## 35 VERTEILERPUNKTE/ IMPRESSUM



# Jez Summer

“STIMMGEWALTIG MIT DER GARANTIE  
FÜR GÄNSEHAUTMOMENTE”



Es ist vollkommen unwichtig, was man gerade dabei ist zu tun, wenn Jez Summer anfängt zu singen, verstummt der Saal und man verharrt in erstaunter Schockstarre. Der Mund bleibt einem offen stehen und es gibt nur zwei Möglichkeiten: Entweder man steht auf und feiert mit oder man sitzt still da und lauscht ihren Tönen. Sie ist stimmungsgewaltig und beschert einem eine wunderschöne Gänsehaut am ganzen Körper. Manche beschreiben ihre Stimme wie folgt:

*„Ihre Stimme ist so gewaltig, als würde man in einer Sekunde von Null auf 200 km/h beschleunigen und in den Sitz gedrückt werden. Man kann sich kaum bewegen, man hört auf zu atmen, aber das Gefühl ist einfach nur geil!“*

Dabei ist Jez Summer wunderbar charmant, spontan und unkompliziert. Wir haben eine selbständige und starke Frau kennengelernt. Eine Frohnatur mit einem sehr ansteckenden und herzlichen Lachen. Sie ist ein Sonnenschein, der seine Seele auf der Bühne offenbart.

Mit ihrem Gesang erfreut sie großes Publikum auf Events, ist und war sich aber nie zu schade, einfach ihre Gitarre zu schnappen und spontan mitten auf der Straße, mit und für ihre Mitmenschen zu singen und zu feiern. Sie ist so herrlich bodenständig!

## CHARMANT, SPONTAN UND UNKOMPLIZIERT

Egal, ob sie röhrend die Bühne rockt oder ihre Gitarre zur Hand nimmt, auch ihre leisen und berührenden Töne lassen das Herz schmelzen. Jez Summer ist laut, rockig und rau, aber auch zer-

brechlich, verletzlich in ihren leisen und sanften Worten. Vor allem, ist sie echt. Wir erleben Jez in jeder Sekunde als eine ehrliche, besonnene, lustige und zugleich etwas verrückte Frau, für die Musik das Leben bedeutet.



Neben Songs wie „Piece of my heart“ von Janis Joplin, hat Jez ihren Song „Gone“ auf ihrem YouTube-Kanal vorgestellt. Wenn man sich die Songs anhört, bekommt man weiche Knie und fragt sich, warum man diese Künstlerin nicht schon früher kennengelernt hat. Man kann Jez Summer für Geburtstage, Hochzeiten, Firmenfeiern oder Veranstaltungen buchen. Weitere Infos findet Ihr unter: [www.facebook.com/JezSummer](https://www.facebook.com/JezSummer).

**Wir sind uns alle einig: Wer einmal Jez Summer gehört hat, wird sie nie wieder vergessen.**





0431 - 52 42 60

STOCKHOLMSTRASSE 159  
24109 KIEL-METTENHOFHOF-AKKERBOOM.DE  
FACEBOOK.COM/HOF.AKKERBOOMJEDEN MITTWOCH 15:00 - 17:00 UHR  
MUSIKTHEATER METTENHOF

Mit diesem Projekt unter der Leitung von Claudia Piehl bekommt der Hof Akkerboom nun ein eigenes Musiktheater. Jeder ist willkommen!!! Schnuppern, bleiben, mitmachen...alles ist möglich. Gepröbt wird mittwochs in der Zeit von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr in dem StadtteilCafé des AWO Servicehauses Mettenhof in der Vaasastraße 2.

MI 14.06.2023 | 15:00 UHR  
STRICK- UND HOBBY-CAFÉ

Stricken, häkeln, sticken, malen,...mit Klönschnack und 'ner gemeinsamen Tasse Kaffee - herzlich willkommen zu diesem offenen, geselligen und kreativen Nachmittag! Im Juli ist Handarbeitspause.

MI 14.06.2023 | 17:00 UHR  
„EHRENAMTS-STAMMTISCH“

Wir laden unsere Ehrenamtlichen (und all' die, die es werden möchten) zum gemütlichen Klönschnack ein.

DO 15.06.2023 | 18:30 UHR  
WUNDERBAR

Geselliger Tresenabend zur Einstimmung auf die Kieler Woche.

Eintritt: frei



## INFO IN EIGENER SACHE:

Für die Umsetzung eines Kunstprojektes zum Umwelt-Thema

## „HILFERUF DER MEERE“



bitten wir um Mithilfe! Wir benötigen Müll, welcher an den Stränden dieser Welt angeschwemmt wird oder in den Meeren schwimmt. Konkret: Bringt uns aus dem Urlaub oder von jeder anderen Küste jeweils ein Stück Müll und schreibt dazu, wo ihr ihn gefunden habt.

Über ein zusätzliches Foto vom Strand, Meer, Fundort würden wir uns ebenfalls sehr freuen.

Zur Unterstützung des Kulturprogramms freuen wir uns über Spenden auf das Konto Hof Akkerboom bei der Förde Sparkasse Kiel, IBAN: DE91 210501700029001716



06.-09.07.2023

1. FOLK FESTIVAL  
AUF HOF AKKERBOOM

Anlässlich des 40plus1 jährigen Vereinsjubiläums feiern wir ein ganzes Wochenende.

DO 06.07.2023 | 18:30 UHR  
WUNDERBAR

Lasst uns im Garten feiern und anstoßen auf den Hof Akkerboom, den Verein und die Kultur.

FR 07.07.2023 | 20:00 UHR  
IRISCHE NACHT OPEN AIR

Irische und schottische Melodien und Lieder von Sessionmusiker:innen, Whiskeytasting und Guinness vom Fass und hoffentlich bestem Wetter.

SO 09.07.2023 | 12-18:00 UHR  
BÜHNENPROGRAMM

„WHIMSICAL“

Sturmerprobte Folkmusik aus Irland, Schottland und von den Shetland-Inseln.



„MORGENS MITTAGS ABENDS“

eigene und traditionelle Lieder und Melodien, mal skurril, mal wunderschön und mal geht die Post ab.

„TWEII“

eine Reise über die Meere in deutscher und englischer Sprache mit spannenden Geschichten und schönen Melodien.



„DUX“

selbstgeschraubte Lieder und Melodien, frech verjazzt mit Witz und Laune.



"AKKERBOOM'S FOLK-WORKSHOP"

Furiöse Musik aus Irland und Schottland, multiinstrumental und harmoniesüchtig.

"INNERTRADITION"

Mandoline, Geige, Bodhran, Didge-ridoo, Bluesharp, Gitarre, Bouzouki und Gesang...was will man mehr?

"BLIND MAN'S BUFF"

Seasons und Instrumentalstücke rund um die sieben Weltmeere modern interpretiert.

"AKKERBOOM'S SPELMANSLAG"

mit quirligen schwedischen Geigenklängen wird es schwungvoll.

...und eine Ausstellung über 40 Jahre Vereinsgeschichte, Kinderbetreuung mit Spielen etc., Insektenhotelaktion in der Holzwerkstatt und köstliche Verpflegung aus dem Backhaus, vom Grill und vom Kuchenblech und dazu kühle Getränke.

Eintritt frei

DO 20.07.2023 | 18:30 UHR

WUNDERBAR

Geselliger Tresenabend in der Tenne.

Eintritt: frei

VORSCHAU VERANSTALTUNGEN  
IM AUGUSTDi 01.08.2023 | Vegetarische  
JahreszeitenkücheMi 02.08.2023 | Strick- und  
HobbyCaféMi 16.08.2023 | „Kochen wie  
Gott/Göttin in Frankreich“Fr 25.08.2023 | Frauenkleider-  
markt

FR 11.08.2023 | 20:00 UHR

KONZERT "JOE BENNICK"

Seine Musik umfasst die ganze Palette von gefühlvoll bis mitreißend, von träumerisch bis tanzbar und findet ihren eigenen Platz im Singer-Songer-Spektrum zwischen Folk-Pop und Acoustic-Indie. Für seine Kunst wurde Joe Bennick 2021 schließlich mit dem Singer-Songwriter-Preis ausgezeichnet und 2023 für den renommierten Preis der deutschen Schallplattenkritik in der Kategorie "Liedermacher" nominiert. Musik und Texte seiner Songs schreibt er stets selbst und schafft mit seinen Songs ein intimes Hörerlebnis, in dem Gitarre und Stimme auf's Feinste verschmelzen.

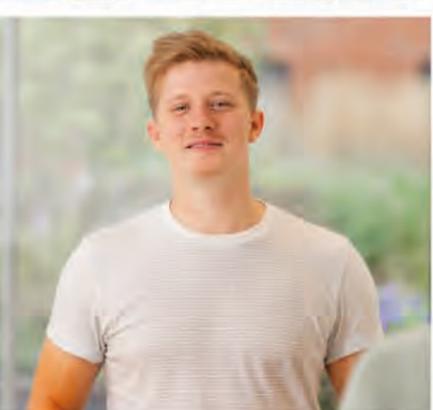
Eintritt: 10,00 € erm. 8,00 €





**HELFEN  
MACHT  
GLÜCKLICH.**

[WWW.STADTKLOSTER.DE](http://WWW.STADTKLOSTER.DE)



# MENSCHLICHKEIT IST UNSERE STÄRKE

Das Kieler Stadtkloster ist eine der ältesten Institutionen Kiels. Seit über 750 Jahren sind hier Menschen für andere Menschen da. Das Kieler Stadtkloster betreibt neun Seniorenzentren mit verschiedenen Wohn- und Betreuungsformen wie stationäre Pflege, Tagespflege, Wohngemeinschaften für Demenz-Erkrankte, Wohnen mit Service oder Seniorenwohnen. Abgerundet wird das Pflegeangebot von dem ambulanten Pflegedienst mit 5 Pflegediensten in Kiel und Heikendorf. Ein Menüservice versorgt zudem Kund\*innen im gesamten Stadtgebiet mit gesundem Essen. An neun Standorten sind über 720 Beschäftigte für die Pflege und Betreuung von rund 1.000 Bewohner\*innen bzw. Pflegekund\*innen tätig.

Die Menschlichkeit steht als Motto über allem und ist in sämtlichen Unternehmensbereichen zu spüren. Sie ist bedeutender Bestandteil der Gemeinnützigkeit, wodurch sich das Kieler Stadtkloster von seinen profitorientierten „Mitbewerbern“ abhebt. Für viele Mitarbeitenden ist das ein entscheidender Impuls, sich für eine Mitarbeit beim Kieler Stadtkloster entschieden zu haben.

## Engagement und Motivation

Wer mit viel Freude und Engagement für andere Menschen da sein will, findet hier auch die entsprechenden Rahmenbedingungen vor: Überdurchschnittliche Vergütung, verlässliche Dienstpläne, individuelle Förderung, Aufstiegschancen und vorteilhafte Extraleistungen. Zuschüsse für JobTicket & JobBike sowie eine Krankengeldaufstockung auf 100% machen das Arbeiten im Kieler Stadtkloster so besonders und zeigen eine wertschätzende Haltung gegenüber den Mitarbeitenden. Im Führungskräftepro-

gramm werden alle Mitarbeitenden mit Personalverantwortung begleitet und entwickelt. Die individuelle Entwicklung der Mitarbeitenden liegt der Stiftung besonders am Herzen. Eine koordinierte Einarbeitung und die Kostenübernahme bei Aus-, Fort- und Weiterbildungen unterstützen die aktive Karriereplanung der Mitarbeitenden über alle Berufsgruppen hinweg. Von der Pflege, über Betreuung, Hauswirtschaft und Technik bis hin zur Organisation und Verwaltung gibt es hier jede Menge zu tun – die gelebte Teamarbeit steht dabei im Mittelpunkt und fördert den Austausch auf Augenhöhe.

Als anerkannter Ausbildungsbetrieb übernimmt das Kieler Stadtkloster zudem Verantwortung für über 50 Ausbildungsplätze in der Hauswirtschaft, Pflege und Verwaltung. In Kürze wird eine eigene Ausbildungsstation der stationären Pflege eröffnet. Für Absolvent\*innen bietet das Stadtkloster tolle Übernahme- und Aufstiegschancen!

## Karriere Kontakt: Jeanina Frohbös

[bewerbung@stadtkloster.de](mailto:bewerbung@stadtkloster.de)  
Harmsstraße 104–122  
24114 Kiel  
Tel.: 0431-58088-38  
[www.stadtkloster.de](http://www.stadtkloster.de)  
[www.helfen-macht-gluecklich.de](http://www.helfen-macht-gluecklich.de)



## STIFTUNG KIELER STADTKLOSTER

# GLÜCK IST: Gemeinsam zu wachsen

Du liebst die Arbeit mit Menschen und wünschst dir mehr Zeit für die Pflege? Dann werde Teil unserer neuen Ausbildungsstation in Kiel-Hassee! Hier werden Azubis von Pflegefachkräften wie dir begleitet. Vom Erstgespräch bis zur Entlassung lernt der Nachwuchs, den Pflegealltag der Bewohner\*innen effizient zu organisieren, umzusetzen und mit Empathie auszufüllen. So bleibt mehr Zeit für die Menschen und ihre Bedürfnisse.



[www.helfen-macht-gluecklich.de](http://www.helfen-macht-gluecklich.de)



**WIR SUCHEN**  
(m/w/d)

- Wohnbereichsleitung
- Pflegefachkraft
- Pflegeassistenz
- Praxisanleitung



# Sommer Sonne Sonnenschein und der Tag des Sonnenschutzes am 21. Juni



## Baby- / Kinder Checkliste zum Sonnenschutz

- 1 Das Lütte regelmäßig ans Trinken erinnern
- 2 Kinder ohne Sonnenbräune nicht ohne Sonnencreme in die pralle Sonne lassen
- 3 Auf die richtige Sonnencreme achten, am besten mineralische UV-Filter (sollte gegen UV-A und UV-B schützen)
- 4 Mindestens jede Stunde nachcremen
- 5 15-20 Minuten vor dem Spielen in der Sonne das Kind eincremen
- 6 Sonnenpausen verordnen (Kleinstkinder mind. 10 Min. alle halbe Stunde. Grundschulkind mind. 10 Min. pro Std)
- 7 Maximale Sonnenzeit errechnen anhand des Hauttyps
- 8 Kinder bis zum Schulalter immer mit Sonnenhut versorgen
- 9 Ganz kleine Babys niemals in die pralle Sonne (Haut mit hochwirksamer Creme auch im Schatten schützen)
- 10 Über Mittagszeit die Sonne meiden

Ich persönlich freue mich, dieses Jahr besonders, auf die wärmeren Temperaturen und hoffentlich viel Sonne, denn irgendwie hat sich für mich dieses Jahr die kalte Zeit extrem gezogen. Am 21 Juni ist endlich Sommeranfang und wir überaus passend liegt genau an diesem Tag auch der Tag des Sonnenschutzes.

Sonne ist Freude, Licht und Leben und ganz viel Vitamin D.

Für den Aufenthalt in der Sonne ist neben der richtigen Sonnencreme ebenfalls noch die Eigenschutzzeit wichtig, um ohne Sonnenbrand durch den Tag zu kommen.

Wenn ihr mit Eurem Kind entspannt die Sonne genießen möchtet solltet ihr folgende Formel anwenden um die maximalen Sonnenminuten zu errechnen. Und natürlich regelmäßiges Nachcremen nicht vergessen.

### Faustformel

Eigenschutzzeit x Lichtschutzfaktor = Maximale Sonnenminuten pro Tag

### Hauttyp 1

Natürliche Hautfarbe - sehr hell  
Natürliche Haarfarbe - rötlich bis rötlich blond  
Bräunung keine

Eigenschutzzeit max. 15 Min



### Hauttyp 2

Natürliche Hautfarbe - hell  
Natürliche Haarfarbe - blond bis braun  
Bräunung - kaum bis mäßig

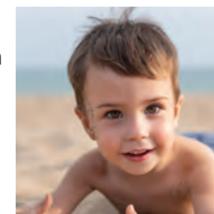
Eigenschutzzeit max. 20 Min



### Hauttyp 3

Natürliche Hautfarbe - hell bis hellbraun  
Natürliche Haarfarbe - dunkelblond bis braun  
Bräunung - fortschreitend

Eigenschutzzeit max. 30 Min



### Hauttyp 4

Natürliche Hautfarbe - hellbraun, oliv  
Natürliche Haarfarbe - dunkelbraun  
Bräunung - fortschreitend

Eigenschutzzeit max. 40 Min



**Hauttyp 5**  
Natürliche Hautfarbe - dunkelbraun  
Natürliche Haarfarbe - dunkelbraun bis schwarz  
Bräunung - keine

Eigenschutzzeit max. 60 Min



### Hauttyp 6

Natürliche Hautfarbe - dunkelbraun bis schwarz  
Natürliche Haarfarbe - schwarz  
Bräunung - keine

Eigenschutzzeit max. 90 Min



Ich wünsche Euch eine schöne Sommerzeit ohne Sonnenbrand und Sonnenstich

Meike von LÜTT & PLIETSCH



Sparen Sie beim Sanieren das CO<sub>2</sub> gleich mit.

Jetzt beraten lassen, wie Sie Ihre energetische Sanierung finanzieren.



Förde Sparkasse

Well's um mehr als Geld geht.  
foerde-sparkasse.de



# Tanzlehrer\*in als Beruf(ung)

Inhaberin Inga Wilking | Tanzschule Tessmann beim Unterrichten

Wieder geht ein Schuljahr zu Ende. Die Abschlussjahrgänge haben ihre letzten Prüfungen vor sich bevor es endlich raus in die große, weite Welt geht.

Während einige junge Leute sich schon ganz sicher sind was sie nach der Schule machen werden, gibt es mindestens genauso viele, die noch gänzlich unsicher sind. Das Angebot ist riesig und es ist gar nicht so einfach mit 17 bis 19 Jahren zu entscheiden, was man für den Rest seines Lebens machen möchte.

Hinzu kommt, dass bei vielen Menschen gerade in dieser Situation das Herz und der Verstand gegeneinander ankämpfen. Häufig hört man in seinem Umfeld, dass man bloß etwas „Ordentliches“ machen soll. Ein Beruf, der sicher ist, am besten mit vorangegangenem Studium, guten Aufstiegschancen und der auch in 20 Jahren noch immer Bestand haben wird. Dass man mit seiner Leidenschaft Geld verdienen kann, das wird leider nach wie vor häufig als Träumerei abgetan.



Mein Beruf, der Beruf der Tanzlehrenden, gilt als eine solche Träumerei. Fragen wie: „Das kann man hauptberuflich machen?“, oder „Sag mal, was machst du eigentlich tagsüber?“ kommen bei meinen Kollegen und mir immer wieder vor. Und diese Fragen sind ganz und gar nicht böse gemeint. Im Gegenteil. Meist folgen darauf sehr angeregte und interessante Unterhaltungen, denn: Ja. Tanzlehrer\*in kann man hauptberuflich machen. Es ist sogar ein Ausbildungsberuf, den man Vollzeit in einem lizenzierten Ausbildungsbetrieb erlernen kann.

Hier in Deutschland gibt es gleich mehrere Berufsbildungsverbände für Tanzlehrende. Der größte, älteste und sicherlich auch bekannteste ist der ADTV (Allgemeiner Deutscher Tanzlehrerverband). Wer in einer ADTV-Tanzschule seine Ausbildung macht, der hat nicht nur in Deutschland sehr gute Chancen – auch weltweit genießt die Ausbildung des ADTV einen sehr guten Ruf, so dass zum Beispiel in den USA, auf Kreuzfahrtschiffen und in verschiedenen Hotels ADTV-Tanzlehrende immer gerne gesehen sind. Und alleine hier in Kiel gibt es drei Tanzschulen, die die praktische Ausbildungslizenz vom ADTV inne haben.

NORDISCH LIFESTYLE 03/2023



Tanzlehrer Carsten Matheus | Tanzschule Tessmann

Aber was mache ich eigentlich, wenn ich tanzen unterrichte, oder meine Ausbildung hierfür absolviere?

Die meisten Tanzschulen sind sehr vielfältig aufgestellt, was auch den Arbeitsalltag sehr bunt gestaltet. Als Tanzlehrer\*in ist meine Hauptaufgabe natürlich das Unterrichten. Das kann aber neben Paartanz auch Kindertanz, Hip Hop, Jazz, Steptanz, Linedance, Seniorentanz, Tanzfitness oder Beakdance sein. Zusatzausbildungen zu solchen „extra“ Fachgebieten sind bis zu einem bestimmten Teil sogar Pflicht innerhalb der Ausbildung.

Zusätzlich dazu bin ich aber eben nicht nur die unterrichtende Person, sondern ich kann mich kreativ ausleben. Sei es in der Gestaltung von Choreographien und Tanzschritten, bei der Organisation von Veranstaltungen, der Gestaltung von Werbung, Entwürfen von Social Media Posts oder auch beim Schreiben von tanzbezogenen Texten für Blogs oder Magazine. Wir beraten telefonisch und per E-Mail, planen unsere Kurse, Partys und Bälle, suchen uns die passende Musik für den Unterricht heraus, oder trainieren auch selber für Shows und Auftritte. Kurz gesagt: Es wird uns nie langweilig.

Tanzlehrer\*innen sind im Berufsleben die absoluten Allrounder\*innen. Selbst wenn wir nicht im Unterricht stehen, oder uns im Büro um die Verwaltung oder die Kundenpflege kümmern, stehen wir vor oder hinter der Bar, schenken Getränke aus und sorgen im Allgemeinen dafür, dass unsere Schüler sich wohl fühlen. Wir sind Pädagog\*innen, Psycholog\*innen, Eventmanager\*innen, Barkeeper\*innen und teilweise sogar Influencer\*innen.

Und trotzdem wird mein Lieblingsteil dieses Berufes immer Folgender sein:

Menschen kommen zu mir, weil sie sich eine kleine Auszeit von ihrem Alltag wünschen. Ich darf sie für das begeistern, was ich selber von klein auf liebe und Sorge dafür, dass sie nach einem langen und vielleicht auch anstrengenden Tag mit einem Lächeln auf den Lippen nach Hause gehen.

Bericht und Fotos: Inga Wilking, ADTV Tanzschule Tessmann

## Moin, Ihr Lieben

Ich bin Dea und eine bekennende Woll-süchtige. Ich möchte Euch in den folgenden Ausgaben ein wenig von meinem Lieblingshobby, dem Amigurumi häkeln, erzählen. Kürzlich fragte mich eine Freundin, wie ich eigentlich zum Häkeln gekommen bin. Handarbeiten waren schon immer eine Leidenschaft von mir. Früher habe ich meine Kinder in die unmöglichsten Strickpullis genötigt, was sie mehr oder weniger heldenhaft ertragen haben. Ich danke Euch Kinder. Natürlich haben wir auch viel gebastelt. Das Häkeln gehörte aber irgendwie nicht dazu. Ich habe es nicht einmal versucht. Auch keine Topflappen. Ich schwöre!

### Häkeln ist wie Yoga, nur kuscheliger

Bis zu diesem Anruf meiner Tochter, die mich fragte, ob ich ihr ein Amigurumi häkeln könnte.

Natürlich sagte ich Ja, ohne überhaupt zu wissen, was das ist. Google konnte mich jedoch schnell aufklären und mit dieser Unterstützung, machte ich mich hochmotiviert an die Arbeit. Es war klar, dass ich nicht wirklich erfolgreich war. Mir fehlten die Übung und die Fähigkeit, eine Häkel-Anleitung zu lesen. Aber so schwer ist es gar nicht.

Du fängst ganz klein und einfach an. Amigurumis können kleine Tierpuppen, Gegenstände oder gar Lebensmittel verkörpern. Alles ist erlaubt. Hauptsache, es sieht niedlich aus und gefällt Dir.

Meine Tochter bekam eine kleine Eule von mir. Das ist jetzt sieben Jahre her und seit dieser Eule habe ich die Nadel nicht mehr aus der Hand gelegt. Ich bin häkelsüchtig und das ist toll. Häkeln entspannt mich. Ich trainiere ganz nebenbei noch mein Hirn. Es fördert die Konzentration und Merkfähigkeit. Für mich ist es Gehirn-jogging und Yoga für die Seele.

Liebe Häkelgrüße

## Eure Dea



# Amigurumi

## DAS NEUE YOGA





## Diese 3 Frisuren sind im Sommer 2023 nicht mehr angesagt

Was uns im Frühjahr und Sommer frisurentechnisch erwartet? So einiges, denn es wird vielfältig. Neben natürlichen Wellen und klassischen Haarschnitten standen besonders Pferdeschwanz, Dutt und Co. im Vordergrund. Lasst Euch mit auf die Reise der Frisurentrends im Frühjahr und Sommer 2023 nehmen.



**Out: Ultralanges Haar & In: Bob-Frisuren**

Langes Haar sieht stets fabelhaft aus, ist zeitlos schön und wird vermutlich auch nie aus der Mode kommen: Die ultralange Version davon ist im Sommer 2023 jedoch tatsächlich out.

Immer mehr Frauen entscheiden sich statt langen Haaren für einen lässigen Bob-Schnitt. Dieser kann nach Belieben kürzer oder länger getragen werden, sieht en vogue aus und ist zudem auch noch deutlich unkomplizierter und praktischer zu pflegen als ultralanges Haar.

Außerdem hat man mit den gekürzten Haaren im Sommer den Vorteil, dass man nicht so schnell ins Schwitzen kommt. Und: Auch hier sind die Styling-Möglichkeiten wie bei langem Haar wunderbar vielfältig.

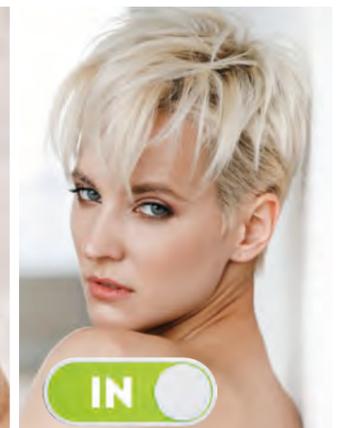
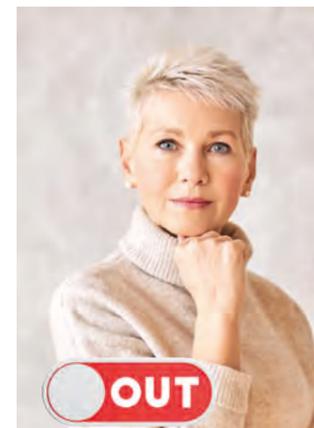


**Out: Voller Pony & In: Curtain Bangs und Co**

Pony Frisuren stehen 2023 weiterhin hoch im Kurs. Einen Schnitt, den man jedoch in den Sommermonaten deutlich weniger sehen wird, ist ein voller Pony.

Er ist durch die dichten Strähnen nicht nur zu kompakt in den warmen Monaten, sondern es gibt mittlerweile viele andere Varianten, die um einiges frischer und moderner sind.

Curtain Bangs werden zum Beispiel in der Sommer-Saison gerne gewählt, ebenso wie Feathered Bangs oder Razer Bangs, die derzeit als großer Trend gelten.



**Out: Klassischer Pixie Cut & In: Momager Crop**

Sie haben Lust auf eine schicke Kurzhaarfrisur im Sommer? Dann sollten Sie statt dem klassischen Pixie Cut in diesem Jahr den Momager Crop wählen.

Er ist etwas länger als der Pixie-Schnitt, aber genauso pflegeleicht und schick zu tragen. Zudem ist die Trendfrisur im Sommer 2023 ideal für alle, die mit ihren Haaren ein Power-Statement setzen und Stärke zeigen wollen.

Ganz gleich, ob Sie wellige, lockige oder glatte Haare bevorzugen – der Momager Crop lässt sich auf jede Weise stylen.





# Make-up-TRENDS FÜR DEN SOMMER 2023

Der Sommer ist der ideale Zeitpunkt, die Vorhersagen der kommenden Saison zu analysieren und sich beim Schminken inspirieren zu lassen.

Im Jahr 2023 liegt der Schwerpunkt auf der natürlichen Schönheit und Pflege. Ich stelle Dir die interessantesten Trends vor, die Du unbedingt ausprobieren solltest.

## NATÜRLICHER HAUTTON

Frische und natürlich strahlende Haut ist zweifellos einer der stärksten Trends für den kommenden Frühling und Sommer. Eine Kombination aus Make-up und Hautpflege, die unseren Teint nicht nur pflegt, sondern ihm auch eine gesunde Ausstrahlung verleiht. Das Gesichts-Make-up sollte in dieser Saison unkompliziert sein und unsere Stimmung widerspiegeln.

**Tipp:**  
Mischen Sie einen Tropfen Hautpflege Öl mit Ihrer Lieblings-Foundation und tragen Sie es auf Ihr Gesicht auf. So erzielen Sie den gewünschten Effekt eines gesunden, strahlenden Teints und versorgen Ihre Haut gleichzeitig mit wertvollen Pflegestoffen.

## STRAHLENDE AKZENTE

Ein glitzerndes Make-up und ein zarter, ebenmäßiger Teint sind die beste Kombi. In dieser Saison sind die Visagisten noch einen Schritt weiter gegangen und setzen den modischen Glitzer nicht nur im Gesicht in Form von Highlightern ein, sondern auch im Lidschatten. Produkte mit schimmernden Partikeln sind ein Must-have, das jeden Look auf den Kopf stellt.

Angesagt sind intensive Kobalt, Pink- oder Grüntönen für einen einzigartigen Glow-Effekt.

**Tipp:**  
Befeuchten Sie den synthetischen Pinsel mit Setting Spray und tragen Sie dann mit dem feuchten Pinsel Ihren Lieblings-Highlighter auf Ihr Gesicht auf. Mit einem feuchten Pinsel erzielen Sie einen Taft-Effekt. Für einen trendigen, leuchtenden Look in Sekundenschnelle tupfen Sie EYE & BODY PIGMENT mit dem Finger sanft auf Ihr Augenlid. Um die Haltbarkeit zu erhöhen, tragen Sie vor dem Auftragen des Pigments die Schattenbasis auf.

## FARBEN AUF DEN AUGENLIDERN (ROSA, KOBALT, GRÜNTÖNE.)

Auch in dieser Saison darf der totale Look-Farbwahnsinn nicht fehlen. Die kommenden warmen Monate sind die perfekte Zeit für gewagte Kombinationen. Intensive oder sogar Neonfarben auf den Augenlidern und ein grafischer Lidstrich sind ein modischer Akzent für das tägliche Make-

up. Wählen Sie die Farben, die Ihnen am besten stehen und scheuen Sie sich nicht zu experimentieren. Der Effekt wird Sie begeistern.

**Tipp:**  
Wählen Sie Ihren Lieblings-Lidschatten aus und mischen sie etwas Farbe mit Liquid-Wachs. Mit einem abgescrägten Pinsel einen Lidstrich in der kräftigen Farbe auf das Augenlid auftragen.

Die wasserfeste Kombi garantiert einen langanhaltenden Effekt und verstärkt die Intensität der Farbe.

## KLASSISCHES SCHWARZ

Zeitlose, dunkle Smokey Eyes gehören zu einem modischen Augen-Make-up. Die schwarze Farbe betont die Tiefe des Auges und hebt die Farbe der Iris hervor. Verwenden Sie hochpigmentierte Makeup-Produkte, um den modischen Effekt zu erzielen.

**Tipp:**  
Smokey Eyes tagsüber mit dem Stift Eyeliner kreieren. Auf das obere und untere Augenlid auftragen und mit dem Make-up-Pinsel verblenden. Ein schneller und wirkungsvoller Smokey Eyes Look!

## ORANGE UND ROSE LIPPEN

Rot, das mehrere Saisons lang die Hauptrolle gespielt hat, tritt nun in den Hintergrund. Alle Rosa- und Orangetöne mit Vinyl-Finish werden in der Frühjahr/Sommer-Saison die Hauptrolle spielen. Intensiv glänzende Lippen in der Farbe des Jahres 2023 - Viva Magenta - sind ideal für das Abend-Make-up und in Kombination mit einem zarten Glossing.

**Tipp:**  
Die Lippen vorher immer gut pflegen mit einer reichhaltigen Lippenpflege. Tragen Sie einen Lippenstift in einer intensiven Farbe auf und verwenden Sie dann den Lippenpinsel.

Viel Spaß beim ausprobieren! Ich wünsche euch einen schönen Start in den Sommer 2023. Love is Love.

Liebe Grüße

*Euer Sascha*

Ab geht's zum shoppen  
Tipp über Google übersetzen lassen

<https://www.urban-retreat.com/me/sascha-kugler>





**WIE EIN FUNKE MEIN HERZ  
ZUM BRENNEN BRACHTE**



Aufgrund der aktuellen Situation ist es Momentan schwer, etwas Besonderes mit Autos und Menschen zu erleben, weshalb ich Ihnen von meinem Weg zur Autoliebe erzählen möchte. Dieser Artikel soll nicht zu autobiografisch werden, sondern nur einen Einblick in den Kopf und das Herz eines Petrol Head (Englischer Begriff für jemanden, der Autos liebt) geben. Viele Menschen mögen Autos, das ist schön. Aber es gibt noch diejenigen, die Autos lieben. Sie lieben was Autos tun, wie sie es tun und wie sie aussehen. Wenn ein Sportwagen an mir vorbeifährt, verrenke ich mir das Genick und hoffe, dass er etwas Gas gibt, damit ich hören kann, wie der Motor zu leben beginnt. Wenn ein Sport oder Rennwagen den Motor startet, bekomme ich Gänsehaut. Wenn ein Rennwagen am Rande oder im Drehzahlbegrenzer an mir vorbei rast und ich das Vibrieren durch den Schall im ganzen Körper spüre, kommt es vor, dass sich kleine Freudentränen in meinen Augen bilden. Ich gebe zu, dass es etwas schräg ist, wenn man über einen erwachsenen Mann spricht. Und wahrscheinlich waren Pollen, der Wind oder aufgewirbelter Sternstaub Schuld daran, dass ich Tränen in den Augen hatte.

Aber ich war nicht immer so verrückt nach Autos. Klar, als Kind habe ich auch mit Autos gespielt, allerdings ohne besonders auf den Fahrzeugtyp zu achten. Wenn man davon ausgeht, dass eine genetische Variante eine Mitschuld daran trägt, dass ich Autos so sehr liebe, habe ich sie definitiv von meiner Mutter geerbt. Überrascht? Ich glaube, es gibt da keine geschlechterspezifischen Einschränkungen. Meine Mutter erzählt heute noch, wie sie damals mit einem Hammer auf den Kohlestift Ihres Käfers hauen musste, damit dieser wieder lief. Oder wie sie mit Ihren Mofas Rennen in der Kieskuhle gefahren sind. Damit war die Lunte zu meinem Benzin getränkten Herzen gelegt. Sie brannte nicht, aber sie war da.

In meinem Teenie-Alter habe ich auf Hauspartys lieber mit meinen Kumpels am PC gestanden und über die neuesten Sportwagen diskutiert als mich mit Mädchen zu unterhalten. Es entstanden die ersten Träume, irgendwann einmal so einen Sportwagen zu fahren oder vielleicht sogar zu besitzen. Dann wurden irgendwann die Partys an sich und die Gäste des anderen Geschlechts immer interessanter und die Leidenschaft für Autos geriet ins Hintertreffen. Aber die Lunte glimmte still vor sich hin und wurde immer kürzer.

Einige Jahre später, als ich als Fotograf arbeitete, kam ich auf dem Rückweg von einem Shooting an einer kleinen Firma vorbei auf dessen Parkplatz ein Metallic grüner Mustang mit Rennklebung stand. Ich nahm all meinen Mut zusammen und ging in die Firma um zu fragen, wem der Mustang gehört und ob ich ihn im Rahmen eines Fotoshootings fotografieren dürfte. Der Besitzer des Wagens war der Eigentümer der Firma und leider nicht zu sprechen. Ich hinterließ meine Visitenkarte und ging enttäuscht.

Ich hatte keine große Hoffnung, dass man sich bei mir melden würde. So nah dran und dann doch gescheitert. Dann geschah das Unglaubliche. Der Besitzer rief tatsächlich an und sagte mir, dass ich mir den Wagen gerne für ein Fotoshooting abholen könnte. Ich war geschockt und verstand die Welt nicht mehr. Dieser Mann kannte mich nicht und entschied sich nur aufgrund meiner Visitenkarte und meiner Website, mir seinen Wagen zu geben. Er wollte nicht einmal mitkommen und zuschauen. Nur die Bilder wollte er am Ende bekommen. Bei Abholung des Wagens unterhielten wir uns 2 Stunden. Er erzählte mir von der Geschichte des Wagens und was ihn so besonders macht. Das Highlight in seiner Erzählung, von genau diesem Wagen gibt es eine kleine Miniatur Variante eines Herstellers für kleine Spielzeugautos. Von diesen Autos hat er immer einen im Handschuhfach. Wenn er irgendwo steht und ein kleiner Junge mit großen Augen zu seinem Auto kommt, darf er sich hineinsetzen und bekommt das kleine Spielzeugauto, das genauso aussieht wie das Große, geschenkt. Genau das ist der Stoff, aus dem Legenden entstehen. In diesem Moment habe ich verstanden, dass es nicht um Autos geht, es geht um Erlebnisse, Freundschaften und die Träume.

Seit diesem Zeitpunkt brennt das Feuer in meinem Herzen lichterloh. Noch heute sind wir befreundet und erleben neue, aufregende Geschichten. Vielleicht lesen Sie in Zukunft an dieser Stelle noch mehr davon.

Bericht und Fotos: Sören Wulf

**Kronen & Füllungen aus Keramik – in nur EINER Zahnarztsitzung!**

Wir bieten hochmoderne Versorgung durch ein computergestütztes **Fertigungssystem für Zahnersatz aus Keramik**. Das Zahnersatzsystem fertigt Kronen, Brücken und Implantatzubehör OHNE unangenehme Abformung und trägt gleichzeitig zur substanzschonenden Zahnerhaltung bei!

**Die Vorteile des Zahnersatz aus Keramik:**

- Versorgung innerhalb eines Termins
- keine unangenehmen Abdruckmassen
- hohe Ästhetik und natürliches Aussehen
- optimale Passgenauigkeit
- Langzeitstabilität
- metallfrei, biokompatible Materialien
- keine Allergien oder Unverträglichkeiten
- Kostenreduktion
- Verzicht auf lästige Provisorien

Foto: New Africa | shutterstock - Gestaltung: dinaderschoen.maltesen

**ZAHN ARZT**

Dr. Christian Schmidt & Jeannine Diener

Eckernförder Str. 403 | 24107 Kiel-Suchsdorf

Termine unter: 0431 - 31 33 82

[www.zahnarzt-kiel-suchsdorf.de](http://www.zahnarzt-kiel-suchsdorf.de)

# „GRENZEN SETZEN!“



Wenn wir dieses Gefühl missachten (und glaube mir, das habe ich in meinem Leben leider sehr häufig getan), leidet nicht nur unser Selbstwert darunter, sondern es bleibt uns oft weniger Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

Ein weiteres Beispiel: Wir nehmen ein Angebot an, obwohl wir wissen, dass es vermutlich nur auf kurze Sicht hilft. Wie beispielsweise ein neuer Job, der schnell ein bisschen Geld bringt, wir aber innerlich schon wissen, dass wir in diesem Job auf lange Sicht nicht glücklich werden.

Deshalb ist es besonders wichtig jedes Mal, wenn man gefragt wird, für einen kurzen Moment innezuhalten, zu warten und nicht sofort „ja“ zu sagen. Oft sagt uns das Bauchgefühl schon, ob es für uns eine gute Idee ist oder nicht.

Da ich zu der Gruppe gehöre, die anderen Menschen sehr gerne hilft und dies oft über die eigene Energiekapazität hinaus, ist es besonders wichtig, sich Standards - „einen Frame“ - zu definieren. Standards können in diesem Fall Werte sein, die Du für Dich selber, aber auch für andere festlegst. Als Beispiel - „Werte, die ein Mensch, der in mein Leben tritt, mitbringen muss“: Er/Sie sollte loyal sein, pünktlich oder hilfsbereit.

Grenzen setzen besteht allerdings nicht nur aus „nein-sagen“ zu anderen, sondern auch zu sich selbst. Du kannst noch so reinhauen und jeden Tag extrem viel schaffen, den besten To Do Plan haben und wirklich für Deine Ziele brennen, wenn du Dir jedoch nicht auch mal Auszeiten gönnst und neben dem „Nein“ zu anderen – auch regelmäßig „nein“ zu Dir selber sagst, dann wird es schnell zu viel.

Glaube mir, ich bin das beste Beispiel dafür. Wenn ich für etwas brenne, dann zu 200%. Ich mache mir dann einen Plan und lege los. Das geht auch lange Zeit gut, so ein bis drei Monate volle Power, aber irgendwann kommt es dann zu einem kompletten Stillstand, weil der Körper nur bestimmte Energiereserven und Speicher hat.

Sicherlich kennst Du auch dieses ziehende Bauchgefühl, wenn Dich jemand um etwas bittet, und oft sagen wir wie aus dem Affekt „ja“ obwohl wir im Nachhinein lieber mit „nein“ geantwortet hätten. So ging mir das in vielen Situationen in meinem Leben, was mir viele schwierige Situationen beschert und mich viel Zeit gekostet hat.

Um dieses Bauchgefühl zu erklären, fange ich bei der ersten Regung an:

Dieses Ziehen im Bauch, welches Du wahrnimmst, sobald Dir jemand eine Frage stellt, zu der Du plötzlich „ja“ sagst, obwohl Dein Bauchgefühl etwas ganz anderes möchte: Das ist Dein Unterbewusstsein.

Dein Unterbewusstsein, welches aus abertausenden von neuronalen Verknüpfungen besteht, registriert, dass Dir diese Zusage nicht guttun wird und möchte Dich beschützen. Daher sendet es dieses Gefühl als „Warnung“ an Deinen Bauch aus.



Meine Empfehlungen:

- **Tages-Grenzen setzen**  
Eine bestimmte Arbeitszeit, in der Du mit voller Konzentration an Deinen Projekten und TO DOs arbeitest. Beispielsweise Zeitblöcke von 2 x 4 Stunden, anstatt 8 Stunden durchzupowern oder mit der Pomodoro-Technik in 25 Minuten Intervallen.
- **Wochen-Grenzen**  
Zeitfenster, in denen Du die Arbeit wirklich mal komplett sein lässt. Ich empfehle hier mindestens 2 Tage pro Woche, wie z.B. das Wochenende.
- **Monats-Grenzen**  
Auch wenn es momentan schwerfällt, versuche, Dir vier Tage frei zu halten, um einfach mal raus zu fahren, wo Du komplett eine Pause einlegst.
- **Dem Schweinehund Grenzen**  
Prokrastination (vermeidendes Aufschiebeverhalten) vermeiden und mit Sport anfangen.
- **Prokrastination vermeiden**  
Heißt, jegliche Ablenkung in Deinem Leben auf ein Minimum zu reduzieren, wie z.B. Social Media, Games, etc. Diese Medien solltest Du wirklich nur in den Zeiten nutzen, die außerhalb der Zeiten liegen, in denen du Deine Energiereserven auflädst.

- **Ruhe gönnen**  
Auch einmal „nein“ zur nächsten „Party“ sagen und bestimmte Techniken wie z.B. Meditation in deinen Rhythmus integrieren.
- **Schlafroutine entwickeln**  
Diese hilft Dir, früh genug runter zu fahren und ein gesundes Schlafverhältnis herzustellen, um mehr Energie für den Tag zu haben.

**FAZIT:** Grenzen setzen ist im Leben enorm wichtig. Dabei ist es egal, ob gegenüber anderen oder dir selbst, um die Energie gleichmäßig in Deinem Leben zu halten.

Je weniger Grenzen Du in deinem Leben setzt, desto weniger Energie hast Du für die wirklich wichtigen Dinge. Dementsprechend kann es, schneller als man denkt, in einem Burnout enden. Hier geht dann erst einmal gar nichts mehr, da der innere Akku komplett leer ist und dauerhaften Schaden nehmen kann.

Wenn du mehr über Persönlichkeitsentwicklung oder mentale Gesundheit erfahren möchtest, besuche doch gerne meine Seite: [www.lovelymind.net](http://www.lovelymind.net), dort findest du alle Links zu meinen Plattformen und Beiträgen. Vielen Dank fürs Lesen und bis zum nächsten Mal.

Stay Lovely,  
Euer Phil



**TANZEN IN KIEL - Dein Verein!**

» WIR BEWEGEN EUCH...  
 > ...im Alter von 3 bis über 90 Jahren  
 > ...an 7 Wochentagen in 6 Sälen  
 > ...in über 100 Gruppen

Gigantische Vielfalt mit über 20 unterschiedlichen Tanzsportarten!

**www.tanzen-in-kiel.de**

Tanzen in Kiel e.V.  
Suchskrug 1  
24107 Kiel  
Tel. 0431 / 329 039 17 - [verwaltung@tanzen-in-kiel.de](mailto:verwaltung@tanzen-in-kiel.de)

TANSPORT DEUTSCHLAND OTV

**Kinderballett muss nicht teuer sein!**

**Dagmar Wessels-Waschkowski** Rechtsanwältin & Fachanwältin für Familienrecht & Mediatorin

**Melanie Wagner** Rechtsanwältin

Scheidungs- und Familienrecht | Erbrecht | Sozialrecht | Verkehrsrecht  
Schmerzensgeld- und Schadensersatzrecht | Mietrecht | Mediation

Dorfstraße 3 · 24119 Kronshagen · Tel (0431) 788 333  
[info@wessels-waschkowski.de](mailto:info@wessels-waschkowski.de) · [www.wessels-waschkowski.de](http://www.wessels-waschkowski.de)

**FLENER BESTATTUNGEN**

Wünsche erfüllen für einen besonderen Abschied

Wir sind jetzt auch in Kronshagen für Sie da!  
→ Kieler Straße 63B

Moderne Feierhalle mit Bewirtungsbereich an einem Ort: im Heinrich Flenker Bestattungshaus in der Falckstraße 11 (Klosterkirchhof).

3x in Kiel | 0431 / 59 33 10 | [www.flenker-bestattungen.de](http://www.flenker-bestattungen.de)



**MARIEKES WELT**  
**SEIT 19 JAHREN MIT**  
**BEGEISTERUNG BEI DER ARBEIT**



Über das Interesse an meinem ersten Artikel habe ich mich total gefreut.

Heute berichte ich euch von meinem Arbeitsalltag. Ich fahre morgens immer mit der „Fahrtour“ zur Arbeit. Das heißt, dass ein Fahrer einige Kollegen und mich mit einem kleinen Bus von zuhause einsammelt und zur Werkstatt fährt.

Ich arbeite im Handwerkerhof fecit im Faluner Weg 30 in Kiel Mettenhof. Das ist eine Einrichtung für Menschen mit verschiedenen Beeinträchtigungen. Da bin ich jetzt schon fast 19 Jahre tätig und stelle davon schon 18 Jahre lang in der Töpferei Perlen her. Aus denen werden dann Ketten, Armbänder, Ohrringe und Schlüsselanhänger angefertigt.

Mein allererster Chef, bei dem ich das Perlenherstellen überhaupt gelernt hatte, dachte, dass ich aufgrund meiner spastisch gelähmten Hand doch nie im Leben überhaupt Perlen würde herstellen können. Und jetzt mache ich die besten Perlen aus dem ganzen Handwerkerhof fecit.

Übrigens kann man bei uns während unserer Arbeitszeit im Foyer die Produkte aus unseren verschiedenen Abteilungen besichtigen und kaufen. Neben der Töpferei gibt es nämlich noch viel mehr: Holz-, Textil-, Hefte- und Papierwerkstatt, Schmiede, Gartenbau, Hauswirtschaft, kleine Werkstatt und Tagesförderstätte.

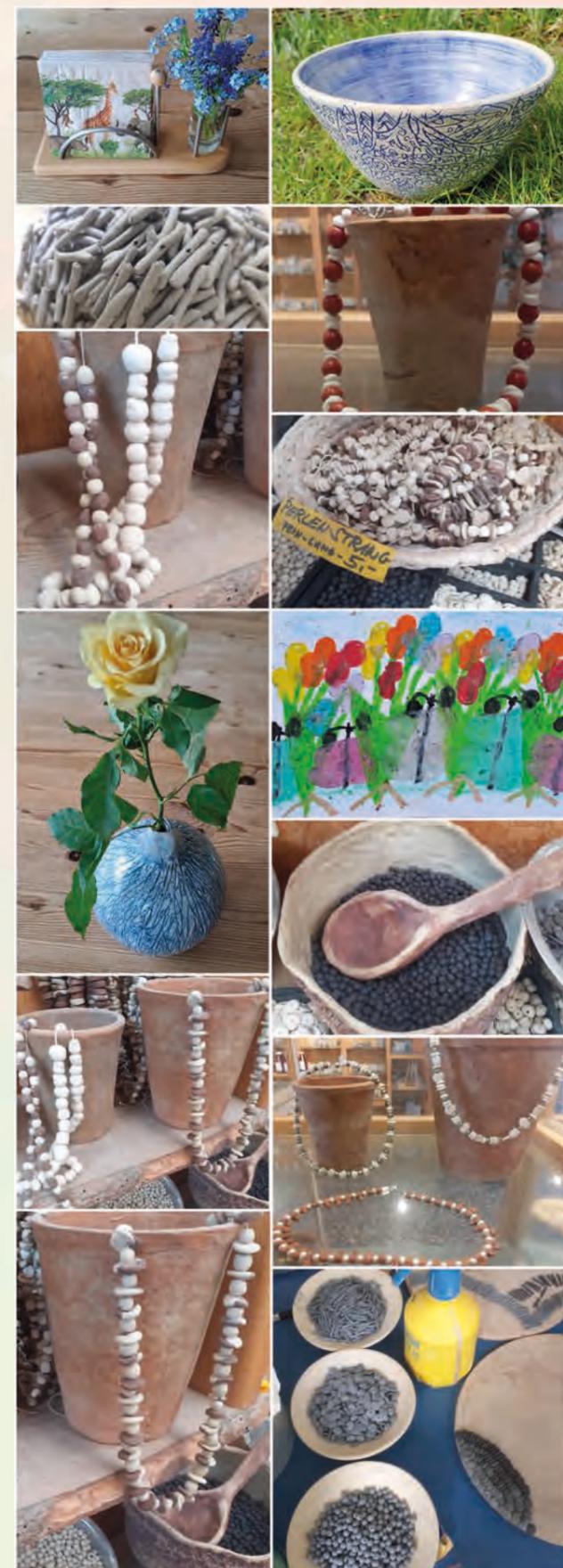
Montags bis donnerstags von 8 – 16 Uhr und freitags von 8 - 13 Uhr haben wir geöffnet, aber in den Schulferien haben wir natürlich auch teilweise Urlaub.

Ich arbeite sehr gerne und bin stolz darauf, was ich trotz meiner Beeinträchtigungen schon alles geschafft habe!

Herzlichst Eure

**MARIEKE**

<http://mariek-es-geschichten.de/>



**Kontakt:**

**Katholische Pfarrei Franz von Assisi  
Gemeinde St. Birgitta**  
erreichbar über Gemeindebüro St. Nikolaus  
Tel.: 0431 – 2609230  
E-Mail: st.birgitta@franz-von-assisi-kiel.de  
Internet: www.katholisch-in-kiel.de

**Ortskoordinatorin Laura Gaburro**  
Tel.: 0431 - 53778615  
E-Mail: l.gaburro@franz-von-assisi-kiel.de

**Evangelisch-Lutherische  
Thomas-Kirchengemeinde**  
Gemeindebüro im BTH:  
Tel.: 0431-535910, Fax: -5359117  
Sprechzeiten:  
Dienstag | Donnerstag | Freitag  
09.00 - 11.00 Uhr  
E-Mail: info@kirche-mettenhof.de  
Internet: www.kirche-mettenhof.de

**Pastorin Sigrun König**  
Spitzbergenweg 50, Tel.: 0431 - 3642456  
E-Mail: sigrun.koenig@altholstein.de

**Pastor Christian Müller-Tiedemann**  
Skandinavienweg 348,  
Tel.: 0431 – 28903250 / E-Mail:  
c.mueller-tiedemann@kirche-mettenhof.de

**Kirchenmusiker Reinfried Barnett**  
Tel.: 0431 / 14717  
E-Mail: r.barnett@kirche-mettenhof.de

**Jugendleiterin Uta Birkenstock**  
Jugendbereich BTH, Tel.: 0431 / 5359114  
E-Mail:  
u.birkenstock@kirche-mettenhof.de

**Spendenkonto – Bankverbindung:**  
Kirchenkreis Altholstein / Thomas KG  
IBAN: DE16 5206 0410 5606 5065 00  
BIC: GENODEF1EK1 (Ev. Bank eG)

**Näherwerkstatt (nicht nur) für Geflüchtete**  
Für Menschen mit und ohne Fluchthintergrund bieten wir freitags von 10-12 Uhr im Jugendbereich des Birgitta-Thomas-Hauses eine kostenfreie Näherwerkstatt an. Interessierte, die besser mit der Nähmaschine umgehen oder Unterstützung beim Reparieren ihrer Kleidung haben möchten, sind herzlich willkommen!

**Kontakt:**  
Marlies Geller, Tel.: 0431 - 64081919

**Ökumenisches Zentrum Birgitta-Thomas-Haus**

Katholische Pfarrei Franz von Assisi – Gemeinde St. Birgitta  
und Evangelisch-Lutherische Thomas-Kirchengemeinde

Skandinavienweg 350, 24109 Kiel-Mettenhof

**Veranstaltungen und Gottesdienste****Katholische Gottesdienste:**

sonntags um 09.30 Uhr

**Evangelische Gottesdienste:**

sonntags um 11.00 Uhr

Nähere Informationen finden Sie in unseren Schaukästen und auf unseren Internetseiten: www.katholisch-in-kiel.de und www.kirche-mettenhof.de

**Kirchweihwoche 2023:****Pfingstmontag, 29. Mai | 11.00 Uhr**

Ökumenischer Familiengottesdienst mit  
Tauerinnerung anschließend Grillen und  
Beisammensein vor dem BTH

**Mittwoch, 31. Mai | 15.00 Uhr**

Kirchweihfest der Senior:innen beider  
Gemeinden

**Freitag, 2. Juni | 18.00 Uhr****Forum und Fest der Ökumene**

Das Thema Frieden ist in aller Munde. Be-  
stürzt haben viele seit dem vergangenen  
Jahr auf das Weltgeschehen geschaut.

Bei unserem diesjährigen „Forum und  
Fest der Ökumene“ brechen wir diese De-  
batte auf unser eigenes Umfeld herunter.  
Wir gestalten einen Abend zum Motto:

„Miteinander unterwegs - auf dem Weg  
des Friedens“. Die Mittelholsteinische  
WELTKapelle wird den Abend musikalisch  
begleiten.

Dazwischen gibt es Impulse von ver-  
schiedenen Referent:innen zum Thema,  
über die wir an Tischen in Form eines  
„World Café“ ins Gespräch kommen.  
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**Sonntag, 4. Juni | 11.00 Uhr**

Ev. Gottesdienst mit **Konfirmation**

**Weitere Angebote und Veranstaltungen:****Kindertreff am Montag**

Angebot für Kinder ab 1. Klasse im Kin-  
der- und Jugendbereich des BTH. Im  
Kindertreff gibt es ein abwechslungsrei-  
ches Programm abgestimmt auf die Jah-  
reszeit, das Kirchenjahr und auf die Wün-  
sche der Kinder.

15.30 - 16.15 Uhr

gemütliches Ankommen

16.15 - 17.30 Uhr

gemeinsames Programm

Nähere Infos bei Uta Birkenstock, Tel.:  
0431- 5359114

**Café Global - Sommerfest****Freitag, 9. Juni von 16.00-18.00 Uhr**

im Birgitta-Thomas-Haus. Kontakt und  
nähere Infos bei Gudrun Bölting. Mobil:  
0151-72506097

**Konzert Litauisch-Deutsches  
Chorprojekt****Samstag, 8. Juli um 17.00 Uhr**

in der St. Birgitta-Thomas-Kirche. Balti-  
sche Chormusik, Missa brevis op. 30 von  
Théodor Salomé u.a. Es musizieren der  
evangelische Projektchor Jurbarkas und  
der ökumenische Seniorenchor Kiel.

Der aus 12 ambitionierten, teils solistisch  
wirkenden Sänger\*innen bestehende  
Projektchor aus Jurbarkas / Litauen wird  
von Laura Kairene geleitet. Der Chor sang  
auch beim letzten Chorfest „Dreiklang“ in  
Schwerin. Den 35 Sänger\*innen starken  
ökumenischen Seniorenchor leitet Rein-  
fried Barnett, der auch an der Orgel be-  
gleitet.

**Herzliche Einladung zu unseren  
Gottesdiensten****Gottesdienste im Juni****Sonntags um 11 Uhr**

- 4. Juni mit Abendmahl, Pastorin  
Andrea Simowski
- 11. Juni mit Bibliolog, Pastorin  
Maika Lauther-Pohl
- 18. Juni Pastorin Andrea Simowski
- 25. Juni Pastorin Marion Hild

**Gottesdienste im Juli****Sonntags um 11 Uhr**

- 2. Juli mit Abendmahl,  
Pastorin Andrea Simowski
- 9. Juli Pastor Hauke Christiansen,  
mit Posaunenchor
- 16. Juli Familien-Gottesdienst mit  
Reisesegen,  
Pastorin Marion Hild
- 23. Juli Pastorin  
Maika Lauther-Pohl
- 30. Juli Prädikantin Renate Liebers

**Kinderkirche**

einmal im Monat sonntags um  
9.30 Uhr ‚Augen auf – Geschichten  
vom Sehen‘ mit Christoph Schröder-  
Walkenhorst - Termine auf unserer  
Website.

**Wir sind zu erreichen:**

**Gemeindebüro der Matthias-Claudius-  
Gemeinde, Sekretärin Anja Nehls**  
Sukoring 14, 24107 Kiel-Suchsdorf  
Tel.: 0431/319150

E-Mail: buero@kirche-suchsdorf.de  
Internet: www.kirche-suchsdorf.de  
Sprechzeiten: Mi 12.00 - 14.00 Uhr  
Do + Fr 9.00 - 11.00 Uhr

**Pastorin Marion Hild**

Sukoring 16  
Tel.: 01520 46 20 490  
E-Mail:  
pastorin.hild@kirche-suchsdorf.de  
Sprechzeit Di 9.30 - 11.00 Uhr  
und zusätzlich gerne nach Vereinbarung

**Pastorin Uta Jacobs**

z. Zt im Sabbatical

**Bankverbindung –  
Spendenkonto der Gemeinde**

Kirchenkreis Altholstein / MCG  
IBAN DE 87 5206 0410 4306 4634 01  
BIC GENODEF1EK1  
(Evangelische Bank eG)

**Evangelisch-Lutherische  
Matthias-Claudius-Kirchengemeinde**  
Sukoring 14 | 24107 Kiel-Suchsdorf | Tel.: 0431 / 319150**Wüstentage und Engelsworte:  
Du, Gott, siehst mich!**

Du bist ein Gott, der mich sieht. Du siehst  
mich, meine Gedanken, meine Freude, mei-  
ne Hoffnung, meine Sorgen und Ängste. Du  
siehst mich an voller Liebe. Du, Gott, kennst  
mich. Du kennst meine Stärken und meine  
Schwächen. Du siehst mich, das heißt: du  
bist da. Wo ich auch bin und wie einsam  
und verzweifelt ich mich auch fühlen mag:  
du bist da.

Es gibt die Tage, da kann ich nicht mehr. Da  
sind die Aufgaben zu groß. Da fordert die  
Welt mehr als ich geben kann. Mehr Freund-  
lichkeit, mehr Zeit, mehr Aufmerksamkeit,  
mehr Organisationstalent, mehr Geduld,  
mehr Unterordnung, mehr Leistung.

Ich habe mir zu viel vorgenommen. Oder  
es wurde mir zu viel zugemutet. Ich möch-  
te zusammenbrechen, auf der Stelle. Mich  
nicht mehr dem aussetzen, was mich be-  
drängt und erdrückt.

Aber das geht nicht. Ich weiß, dass es dann  
nicht aufhört. Alles wird immer noch auf  
mich einprasseln, die Forderungen und  
Erwartungen. Ich liege dann nur auf dem  
Boden und bin noch schutzloser, wenn ich  
mich fallen lasse.

Was kann ich also tun? Ich laufe fort. Ich  
wende mich ab von allem, was mich ein-  
engt. Ich ziehe mich aus dem vollen Leben  
zurück. Ich flüchte in die Leere. Ich laufe  
in die Wüste.

An einem Brunnen trinke ich erfrischendes  
Wasser und breche doch zusammen. Die  
Einsamkeit hier lähmt mich und ich weiß,  
dass ich meinen Sorgen nicht davon laufen  
kann. Gehe ich weiter, folgen sie mir. Gehe  
ich zurück, sind sie noch da.

Und dann spricht ein Engel mich an. Fragt  
nach mir, kennt mich und fragt: woher  
kommst du? Wohin gehst du? Und der En-  
gel, der ein Bote Gottes ist, sieht mich und  
sieht meine Ängste und Sorgen, meine Hoff-  
nungen und Wünsche. Gottes Worte errei-  
chen mich hier am Brunnen: ich sehe dich  
und ich begleite dich.

Gesehen werden, wie ich bin. Das ist unser  
aller Wunsch: wahrgenommen werden, an-  
erkannt werden, wir selbst sein dürfen. Gott  
sieht uns! Du wirst gesehen, Gott hat dich  
im Blick! Dazu lädt die Installation eines  
Auges von Magret Schmidt und Christoph  
Schröder-Walkenhorst ein. Neben der Kir-  
che steht das Naturgeflecht von 6 x 2,50m,  
das in Anlehnung an die diesjährige bibli-  
sche Jahreslosung „Du bist ein Gott, der  
mich sieht“ Form gewonnen hat.

Stell dich in die Pupille, nimm wahr, dass du  
einzigartig bist. Oder mache ein Bild von  
dir, weil du etwas zu dieser Welt in dieser  
Zeit beizutragen hast.

Herzlich willkommen in und an unserer  
Matthias-Claudius-Kirche!

Pastorin Marion Hild

**Hilfe im Trauerfall**

**WICHMANN  
BESTATTUNGEN**

Wenn der Mensch den Menschen braucht  
seit über 110 Jahren das Haus Ihres Vertrauens.

- Erd-, Feuer-, Wald-, Seebestattungen
- Vorsorge
- Erledigung sämtlicher Formalitäten
- Sterbegeldversicherungen

Blücherstraße 15, 24105 Kiel · Tag- und Nachruf 0431 86204  
www.bestattungen-wichmann.de

Ein  
Sonnenstrahl  
reicht hin, um  
viel Dunkel zu  
erhellen.

Franz von Assisi

# Dea's Picknick im Glas



## HALLO SOMMER... WIR MACHEN EIN PICKNICK

Die Sonne scheint, Wiesen und Wälder erstrahlen im satten Grün. Was gibt es Schöneres als mit Freunden und Familie den Picknickkorb zu füllen und eine wunderbare Zeit in der Natur zu genießen.

Lasst uns leckeres Fingerfood, erfrischende Suppe und Kuchenglück im Glas mitnehmen.

Die Rezepte sind für 4 Personen.

## KEINE LUST EINKAUFEN ZU GEHEN?

Lasst Euch die Zutaten bequem nach Hause liefern! Ruft an oder schreibt einfach eine E-Mail.

**nah & frisch | Suchsdorf | hans-helmut-lassen@web.de** oder 0431 - 888 238 79

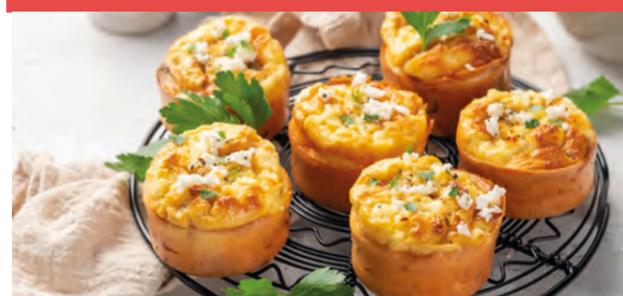
### KALTE GURKEN-WASABI-SUPPE



<b>Zutaten</b>	200 g Sour Cream
1 Zwiebel,	350 ml Mineralwasser
2 große Salatgurken	2 El Olivenöl
4 Staudensellerie	Salz, Pfeffer
½ Bund Petersilie	Saft von 1 Zitrone
½ TL Wasabi-Paste	4 Scheiben Bacon

1. Zwiebel schälen, halbieren und in Stücke schneiden. Gurken waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Sellerie waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.
2. Gurken, Zwiebel, Sellerie, Wasabi, Sour Cream, Wasser und Öl in einem Standmixer sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe für ca. 1 Stunde kalt stellen.
3. Bacon in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Gurkensuppe in Schraubgläser (à ca. 350 ml) gießen, mit Speck anrichten.

### FRITTATA-TEXAS-MUFFINS



<b>Zutaten</b>	1 Dose (265 ml) Goldmais
10 Eier	Texas Mix
5 El Milch	Salz, Pfeffer
200 g Feta	1 TL Paprikapulver
½ Bund Lauchzwiebeln	

1. Eier und Milch verquirlen. Feta grob zerbröseln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Texas Mix in einem Sieb gut abtropfen lassen. Texas Mix, zerbröselten Feta und die Lauchzwiebeln unter die Eiermilch rühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. Mulden eines Muffinblechs (12 Mulden) mit Backförmchen auslegen. Frittatamasse gleichmäßig in die Mulden verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C / Umluft: 150 °C) 10 - 15 Minuten backen. Muffins aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

### HACKFLEISCH – SALAT IM GLAS



<b>Zutaten</b>	1 kl. rote Paprika
400 g gemischtes Hackfleisch	100 g Emmentaler
3 El Öl	1 rote Zwiebel
Salz, Pfeffer	3 El Weißweinessig
1-2 Prisen Kreuzkümmel	3 El Apfelsaft
200 g kleine Muschelnudeln	1 TL Senf

- Hackfleisch in 1 El erhitztem Öl anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und anschließend kalt stellen.
- Nudeln ca. 8 Minuten in Salzwasser zubereiten.
- Paprikaschote waschen und in kleine Würfel schneiden. Käse ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Für das Dressing Essig, Saft, restliches Öl und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatzutaten und Dressing vermischen und in Schraubgläser füllen.

### ERDBEERKUCHEN IM GLAS



<b>Zutaten</b>	60 g Zucker
100 g Butter oder Margarine	400 g Erdbeeren
100 g Mehl	etwas Zucker zum bestreuen
½ TL Backpulver	Fett für die Gläschen
2 Eier	

1. Butter schmelzen. Mehl und Backpulver mischen. Eier, Zucker, Fett und Mehl-Backpulver – Mix mit den Schneebesen des Handmixers zu einem glatten Teig verrühren.
2. Erdbeeren waschen, putzen, vierteln und unter den Teig heben. Den Teig auf 4 kleine ofenfeste Schraubgläser verteilen.
3. Oberfläche mit etwas Zucker bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd 175 °C / Umluft 150 °C) 20 – 25 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe).
4. Die Gläser nach dem Backen aus dem Ofen nehmen und noch heiß verschließen. Dann halten sie länger frisch.
5. Zum Servieren die Gläser öffnen und mit Puderzucker bestreuen. Mit frischen, geviertelt Erdbeeren garnieren.

# FIENE UND DAS EI



An einem schönen und sonnigen Tag spazierte das Elfenmädchen Fiene durch ihren Lieblingswald.

Sie liebt es, im Wald spazieren zu gehen und all die schönen Blumen zu bestaunen. Fiene freut sich über jedes Blümchen, denn sie haben alle so schöne Farben.

Auf einer großen Lichtung, in der Nähe eines Sees, entdeckt Fiene plötzlich etwas ganz Besonderes. Dort liegt im hohen Gras verborgen, ein kleines Ei. „Nanu, was macht dieses kleine Ei hier so allein, auf der Lichtung?“, denkt Fiene.

Sie schaut sich suchend um und entdeckt unter einem Baum das Käferchen Kalle. „Hallo Kalle, weißt du wer dieses kleine Ei hier hingelegt hat?“. Doch das Käferchen hat leider nichts gesehen. Kalle hat den ganzen Morgen mit seiner besten Freundin, der Spinne Paula, verstecken gespielt. Paula kann sich immer so gut verstecken, da musste sich Kalle richtig anstrengen, um sie zu finden.

Fiene beschließt, das Ei mit nach Hause zu nehmen. Sie kann es doch nicht so allein hier im Wald zurück lassen. Auf ihrem Heimweg trifft Fiene auf die Feldmaus Mina.



Mina ist zu Besuch beim Hasen Hops. Fiene zeigt den beiden das gefundene Ei. „Wisst ihr vielleicht, wer das Ei so ganz allein im Wald zurück gelassen hat? Ich habe es dort hinten auf der Lichtung gefunden. Jetzt nehme ich es erst einmal mit nach Hause und versuche herauszufinden, wohin es gehört.“

Doch weder Maus Mina, noch Hase Hops haben etwas bemerkt. Hops hat aber noch eine gute Idee. Er erzählt Fiene von der weisen Eule, die in der alten Eiche wohnt. Die schlaue Eule weiß bestimmt, wem dieses Ei gehört.



Fiene macht sich sofort auf den Weg zur alten Eiche und tatsächlich trifft sie dort die weise Eule Petunia. Zusammen mit dem Igel Bella überlegen sie ganz lange und angestrengt. Petunia kommt auf die Idee, das Ei der Henne Hilde zu übergeben. Hühner legen ja jeden Tag ein Ei und vielleicht hat Hilde diese Ei einfach nur verloren. Während die Henne Hilde sich das Ei anschaut, fängt es plötzlich an, im Inneren zu piepsen. Die Schale bekommt Risse... es rumpelt und wackelt. Alle schauen gebannt auf das Ei. Henne Hilde sieht als Erste, wer dort aus der Schale schaut.

Ein kleines gelbes Küken sitzt dort und schnattert ganz aufgeregt. „Bist du meine Mama?“, fragt es die Henne Hilde. „Oh nein, mein kleiner Schatz.“

„Meine Küken sind auch so schön gelb wie du, haben aber keine Schwimmfüße und schnattern auch nicht. Ich kann dir aber sagen, wer deine Mama ist. Sie wohnt dort hinten auf dem großen See. Lass dich von unserer lieben Fiene dort hin bringen.“



Fiene macht sich sofort auf den Weg. Sie führt das Küken bis an das Ufer des großen Sees. Die Freude ist riesig, als sie dort ankommen. Auf den Wellen schwimmt ein wunderschöner weißer Schwan. Es ist die Mama vom kleinen Küken. Nun können die beiden gemeinsam über das Wasser schwimmen und viele schöne Abenteuer erleben.

Fiene und alle Tiere des Waldes freuen sich mit ihnen.



# Liebe einatmen, Angst ausatmen - frei sein!



Die Astrologie beschäftigt sich mit der Zeitqualität und den sich daraus ergebenden Möglichkeiten und Herausforderungen für uns Menschen. Auch wenn die Sonne Ende Mai das Tierkreiszeichen Stier längst wieder verlassen hat, bleibt uns die Betonung seiner Werte noch eine Weile erhalten. Die wesentliche Frage unserer Zeit ist es, ob die Menschheit sich endlich als verantwortungsbewusster Hüter des Planeten Erde würdig erweisen wird. Oder haben wir uns schon zu weit von der Natur – besonders unserer eigenen – entfernt, um noch wahrnehmen zu können, worauf es im Leben wirklich ankommt? Wir sind aufgerufen, unsere Komfortzonen zu verlassen, um nicht zu riskieren, dass unser aller Existenzgrundlage durch die grenzenlose Gier einiger Superreicher ‚verzockt‘ wird.

Pünktlich zum Neumond am 18. Juni wird Saturn bis Anfang November rückläufig und gibt uns die Gelegenheit, uns zu besinnen und neu zu strukturieren. Nutzen wir diesen Tag bewusst, um uns deutlich zu machen, wofür wir alles dankbar sein können und wie wenig wir letztlich wirklich brauchen, um ein erfülltes Leben führen zu können. Entscheidungen, die wir zu Neumond treffen und dann auch konsequent in die Tat umsetzen, haben große Aussicht auf Erfolg.

Im Juli nehmen auch Neptun und Venus ihre Energie für mehrere Wochen ein wenig zurück und unterstützen den Prozess der inneren Neuausrichtung. Der Lauf der Sonne durch die Zeichen Zwillinge und Krebs erleichtert soziale Kontakte mit konstruktivem Austausch und fördert durch ein auf-

## UNSERE ASTROLOGIN



Wini Britt Fuhrmann beschäftigt sich seit Mitte der Achtzigerjahre mit Astrologie und gelangte Anfang der Neunziger auf abenteuerlichen Wegen zum Schamanismus.

Die Kombination der astrologischen Möglichkeiten mit verschiedenen schamanischen Methoden hat sich durch die Jahrzehnte als besonders segensreich erwiesen. Astrologische Beratungen sind telefonisch, via Zoom oder im persönlichen Kontakt möglich. Neben der Interpretation von individuellen Geburts- und Beziehungshoroskopen sind die Wirkungen der jeweils aktuellen Zeitqualität auf den einzelnen Menschen und die Berechnung von günstigen Terminen für wichtige Vorhaben wie Hochzeit oder Geschäftseröffnung Wini's Schwerpunkte.

In der schamanischen Arbeit liegt ihr besonderes Augenmerk auf Aurareinigung, energetischen Cuttings und der Bedeutung von Krafttieren in unserem Alltag. Ahnenarbeit und die innere energetische Ausrichtung spielen ebenfalls eine große Rolle. Nähere Informationen und Kontaktdaten sind auf ihrer Homepage zu finden.

[www.estrella-loba.de](http://www.estrella-loba.de)



kommendes Bedürfnis nach emotionaler Sicherheit die Bereitschaft, Kompromisse einzugehen, die dem Wohl der Schöpfung dienen. Pluto kehrt am 12. Juni noch einmal in das Tierkreiszeichen Steinbock zurück, wo er bis Mitte Januar 2024 bleiben wird. Das kann die alten, überkommenen Machtstrukturen zu einem letzten Aufbäumen motivieren, falls die Trägheit der Masse nicht überwunden werden konnte, und zu viele Menschen immer noch lieber auf Rettung warten, statt sie selbst herbeizuführen.

Es gilt, das Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und über den eigenen Schatzen endlich ins Licht zu springen! Die zehn Portaltage vom 28. Juni bis 7. Juli eignen sich hervorragend dafür, mit den individuellen Beweggründen und aktuellen Zielen in Kontakt zu kommen. Es lohnt sich, in dieser Zeit auf Träume und besondere Begegnungen zu achten. Auch Krafttier- und Ahnenarbeit kann uns hier bahnbrechende Erkenntnisse ermöglichen.

Welche Tiere sehe ich auffällig oft oder träume von ihnen? Taucht eine alte Angst oder Vorliebe für ein bestimmtes Tier unerwartet auf? Jede Tierart steht für eine bestimmte Energie und möchte uns etwas mitteilen, auch wenn es nicht unbedingt unser persönliches Krafttier ist.

Am 11. Juli wechselt Mars aus dem Zeichen Löwe in die Jungfrau und fordert uns zu achtsamem, vorausschauendem Handeln auf. „Tue nichts, was du später bereuen müsstest!“

Kaum eine Woche später verlässt nämlich der nördliche Mondknoten den erdbetonen Stier und fragt im Widder unsere Willenskräfte ab. Spätestens dann sollten wir unsere innere Arbeit der verantwortungsbewussten Ausrichtung unserer Wertehierarchie abgeschlossen haben, um fokussiert und mutig ins Handeln kommen zu können.

Meditationen und Atemübungen können dabei sehr hilfreich sein. Licht und Liebe einatmen, Zweifel und Angst ausatmen, selbstbestimmt, mutig und frei das eigene Potential entfalten und glücklich leben!

## IMPRESSUM

NORDISCH LIFESTYLE ist eine Publikation aus dem Hause

**LOARNO Werbung & Verlag**  
Immenhof 1D  
24787 Fockbek

0 4331 1 345 87 0  
hallo@loarno.de  
www.loarno.de

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes

**HERAUSGEBER**  
Arno Heyne | Loan Heyne

**ANZEIGEN & BERATUNG**  
Arno Heyne  
0152 23 34 02 34  
arnoheyne@loarno.de

**SATZ & LAYOUT**  
Loan Heyne  
0 4331 1 345 87 0  
loanheyne@loarno.de

**LEKTORAT**  
Meike Onusseit

**REDAKTION**  
Loan Heyne  
0 4331 1 345 87 0  
loanheyne@loarno.de

Arno Heyne  
0152 23 34 02 34  
arnoheyne@loarno.de

**GASTAUTOREN UND REDAKTEURE**

Andrea Wichelmann

Andrea Brüggemann

Inga Wilking -  
Tanzschule Tessmann

Marieke Fuhrmann

Meike Onusseit  
Lütt & Plietsch

**NORDISCH LIFESTYLE**

NÄCHSTE AUSGABE  
ONLINE 28.07.2023  
PRINT AB KW 31  
REDAKTIONSSCHLUSS  
10.07.2023

**GASTAUTOREN UND REDAKTEURE (Fortsetzung)**

Sascha Kugler  
Sascha Kugler Beauty Lounge

Sören Wulf

Stephie Schön

Philip Moll  
LOVELY MIND

Tülay Demir

Wini Britt Fuhrmann  
Estrella Loba

**HINWEISE**  
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung des Verfassers wieder, nicht unbedingt die der Redaktion.

Alle im Magazin enthaltenen Abbildungen, Beiträge und vom Herausgeber gestaltete Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt.

Abdrucke, auch nur auszugsweise, sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Veranstaltungshinweise ohne Gewähr. Abgabe in haushaltsüblichen Mengen.

Über unverlangt eingesandte Berichte und Fotos freuen wir uns, es wird aber keine Haftung übernommen oder Veröffentlichung garantiert.

**AUFLAGE**  
200.000 p. a.

**TITELFOTO:**  
NORDISCH LIFESTYLE  
wavebreakmedia\_micro  
von freepik

## EIN KLEINER AUSZUG UNSERER AUSLAGEPUNKTE NORDISCH LIFESTYLE

Unsere Magazine gibt es auch online unter [www.loarno.de/archiv](http://www.loarno.de/archiv)

**Unsere Verteilerpunkte:**

### Kiel

- EDEKA Johannsen, Altenholz
- Famila, Altenholz
- Famila, Dietrichsdorf
- Rewe, Dietrichsdorf
- Famila, Elmschenhagen
- Rewe, Elmschenhagen
- EDEKA Hauschildt, Flintbek
- EDEKA Andersen, Gaarden
- Rewe, Gaarden
- EDEKA Ristow, Heikendorf
- Rewe, Holtenu
- Rewe, Kronshagen
- Famila, Mettenhof
- Kaufland, Mettenhof
- Rewe, Mitte
- Rewe Center, Mitte
- Famila, Neumeimersdorf
- Rewe, Projensdorf
- Famila, Russee
- nah & frisch, Suchsdorf
- Rewe, Suchsdorf
- Rewe, Wellingdorf

### Neumünster

- Famila, Neumünster
- EDEKA Meyer's Freesen Center, Neumünster
- EDEKA Meyer's, Neumünster
- McArthurGlen Designer Outlet, Neumünster
- Rewe, Neumünster
- E neukauf Huchthausen, Neumünster
- E aktiv markt, Neumünster

### Rendsburg-Büdelndorf

- Edeka Buttke, Büdelndorf
- Rewe Rondo, Büdelndorf
- Edeka Allissat, Rendsburg
- Edeka Hausschildt, Rendsburg
- Famila Eiderpark, Rendsburg
- Kaufland, Rendsburg
- Rewe, Westerrönfeld

### Heide

- E-Center Frauen, Heide
- Kaufland, Heide
- Marktkauf Lorenzen, Heide
- Rewe, Meldorf

### Gettorf

- EDEKA Johannsen, Gettorf
- Rewe, Gettorf
- PENNY, Gettorf

### Husum

- E Center Jessen, Husum
- EDEKA Müller, Husum
- EDEKA Clausen, Husum
- Rewe, Husum
- Famila, Husum

### Eckernförde

- Famila, Eckernförde
- EDEKA Baasch, Eckernförde
- Rewe, Eckernförde

### Plön-Eutin-Malente-Raisdorf-Preetz

- Famila, Eutin
- Rewe, Eutin
- Rewe, Malente
- EDEKA Markt Ley, Plön
- Rewe, Plön
- EDEKA Schröder, Preetz
- Rewe, Preetz
- Rewe, Preetz
- real, Raisdorf-Schwentinental
- Rewe, Raisdorf-Schwentinental
- EDEKA Scheich, Schellhorn

### Schleswig

- E Center Hetzel, Fahrdorf
- EDEKA Jensen, Schleswig
- Famila, Schleswig
- Marktkauf, Schleswig
- Rewe, Schleswig

### Flensburg

- Kaufland, Flensburg
- Famila, Flensburg
- EDEKA Blask, Flensburg
- EDEKA Friedrichsen, Flensburg
- EDEKA Berger, Flensburg
- EDEKA Hösel, Flensburg
- EDEKA Matthiessen, Harrislee
- Rewe, Flensburg

Alle Auslagepunkte findet Ihr unter: [www.loarno.de](http://www.loarno.de)

# 1. FOLK FESTIVAL

## AUF HOF AKKERBOOM

### 6. Juli - 9. Juli 2023

Anlässlich des 40plus1 jährigen Vereinsjubiläums feiern wir ein ganzes Wochenende:

**Donnerstag, 6. Juli ab 18.30 Uhr**

**Jubi-WunderBar 40plus1 im Garten**

Lasst uns im Garten feiern und anstoßen auf den Hof Akkerboom, den Verein und die Kultur

**Freitag, 7. Juli ab 20.00 Uhr**

**Irische Nacht open air**

Irische und schottische Melodien und Lieder von Sessionmusiker:innen, Whiskeytasting und Guinness vom Fass und hoffentlich bestem Wetter

**Sonntag, 9. Juli 2023 v on 12.00 bis 18.00 Uhr**

**Bühnenprogramm:**

**Whimsical** – Sturmerprobte Folkmusik aus Irland, Schottland und von den Shetland-Inseln



**morgens mittags abends** – eigene und traditionelle Lieder und Melodien, mal skurril, mal wunderschön und mal geht die Post ab

**Tweii** – eine Reise über die Meere in deutscher und englischer Sprache mit spannenden Geschichten und schönen Melodien



**DUX** – selbstgeschraubte Lieder und Melodien, frech verjast mit Witz und Laune



**Akkerboom's Folk-Workshop** – Furiose Musik aus Irland und Schottland, multiinstrumental und harmoniesüchtig

**InnerTradition** – Mandoline, Geige, Bodhran, Didgeridoo, Bluesharp, Gitarre, Bouzouki und Gesang... was will man mehr

**Blind Man's Buff** – Seasons und Instrumentalstücke rund um die sieben Weltmeere modern interpretiert

**Akkerboom's Spelmanslag** – mit quirligen schwedischen Geigenklängen wird es schwungvoll

...und eine Ausstellung über 40 Jahre Vereinsgeschichte, Kinderbetreuung mit Spielen etc., Insektenhotelaktion in der Holzwerkstatt und köstliche Verpflegung aus dem Backhaus, vom Grill und vom Kuchenblech und dazu kühle Getränke

Eintritt frei



[www.hof-akkerboom.de](http://www.hof-akkerboom.de)