

GRATIS ZUM MITNEHMEN

NORDISCH

AUSGABE 04/2023

Lifestyle



DEA'S REZEPTE

"ALLES ZITRONE"

SASCHA KUGLER

HAIRSTYLES & MAKE-UP-
TRENDS FÜR DEN HERBST 2023

LÜTT & PLIETSCH

TIPPS ZUM SCHULANFANG

HELDEN DES ALLTAGS

RUDERN GEGEN KREBS

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

Wir sind Tanzschule!

Grundkurse Erwachsene

Dienstag	29. August	18.00 Uhr
Mittwoch	30. August	21.00 Uhr
Samstag	02. September	11.00 Uhr
Sonntag	03. September	15.30 Uhr

Kostenlose und unverbindliche

Schnupperstunden für Paare:

Dienstag	01. August	19.30 – 20.15 Uhr
oder Montag	21. August	20.00 – 20.45 Uhr
oder Samstag	26. August	11.00 – 11.45 Uhr
oder Sonntag	27. August	15.30 – 16.15 Uhr

und für Singles:

Samstag	26. August	20.30 – 21.15 Uhr
---------	------------	-------------------

Grundkurse Schüler / Jugendliche

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

Hochzeitskurse / Fit für Party&Ball

Mittwoch	02. August	18.00 Uhr
Mittwoch	09. August	19.00 Uhr
Donnerstag	17. August	20.00 Uhr
Dienstag	22. August	18.00 Uhr
Sonntag	27. August	10.00 Uhr

Discofox-Kurse

Mittwoch	09. August	18.00 Uhr
Donnerstag	17. August	18.30 Uhr
Dienstag	29. August	21.00 Uhr

tanzschule tessmann ADTV

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

www.tanzschule-tessmann.de

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

kaum haben die Sommerferien begonnen, schon erscheint die neue Ausgabe 04/2023 unserer NORDISCH LIFESTYLE.

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

In der Rubrik "Helden des Alltags" berichten wir Euch von "Rudern gegen Krebs", ein Event, welches dieses Jahr in Kiel stattfand. Rudern für den guten Zweck seit nunmehr 18 Jahren in über 120 Regatten in über 60 Städten bundesweit.

Für den Beginn des Schulanfangs gibt Euch Meike von Lütt & Plietsch wichtige Tipps zum Thema Eingewöhnung und wie eine Tagesmutter dabei helfen kann.

Auch Dea hat Rezepte für "Alles Zitrone" kreiert. Bekanntlich macht ja sauer lustig.

Sascha Kugler zeigt Euch die angesagtesten Trends in Sachen Make-Up und Hairstyles für den kommenden Herbst 2023. Auch vielfachen Wunsch unserer Leser veröffentlichen wir zu jeder Ausgabe Fotos von unserem lieben Make-Up-Boy.

Marieke berichtet Euch von Ihrer Leidenschaft für das Briefe schreiben und freut sich sicherlich über den einen oder anderen Brief von Euch. Schreibt gerne an die Redaktion. Wir leiten Marieke die Briefe gerne weiter.

Auf Hof Akkerboom finden im August und September wieder tolle Veranstaltungen und Konzerten statt. Seid dabei.

Auch berichten wir Euch über den wunderbaren Verein Seniorpartner in School e.V. (SiS). Der Verein unterstützt Kinder an Schulen, ihre Konflikte durch Mediationen und Einzelgespräche zu lösen. Dafür bilden wir Menschen in der dritten Lebensphase zu ehrenamtlichen Schulmediator*innen aus.

Auch wir gehen vom 31. Juli bis einschliesslich 13. August 2023 in eine kleine Sommerpause um Kraft zu tanken. Unser Verteilerpartner wird euch in dieser Zeit selbstverständlich mit unseren Magazinen versorgen und weiter verteilen.

Wir freuen uns, dass unsere Magazine so heiss begehrt sind, sodass unser Verteilerpartner mit dem Nachlegen kaum hinterher kommt. Bedenkt bitte, dass wir nur eine gewisse Anzahl pro Standort auf einmal hinglegen dürfen. Dies wird von den Marktleitern so vorgeschrieben. Schreibt uns gerne, wenn Ihr an einem Standort keine Magazine mehr findet. Wir füllen dann schnellstmöglich nach. Solange könnt Ihr auch in unserer Online Ausgabe schmökern.

Wir wünschen Euch einen zauberhaften und wunderschönen Sommer!

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.

Mediadaten 2023
www.loarno.de/mediadaten-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 ODER UNTER DER RUFNUMMER 0431 - 888 238 79



Kerath Bestattungen
Nina Moder

In 3.ter Generation - Fockbek - Owschlag

www.kerath.com

Partner für die neue Bestattungsform -
die Reerdigung

Neu im Angebot: Individuelle Dekorationen für Gräber, Särge, Kreuze oder Urnen für Mensch und Tier.




INHALT

August / September 2023

3 VORWORT

HELDEN DES ALLTAGS

7 RUDERN GEGEN KREBS

KUNST & KULTUR

10 Hof Akkerboom
Programm August / September

FAMILIE & ZUHAUSE

13 Ist eine gute Eingewöhnung bei der
Tagesmutter wichtig für den Schulanfang?
Lütt & Plietsch

15 Senioren gehen an die Schule
Seniorpartner in School e.V. (SiS)

SPORT & FREIZEIT

17 Ballett für Kinder -
Unterricht fürs Leben
Tanzin Kiel e. V.

18 Endlich wieder Stadtteilfest
in Mettenhof!
Stadtteilbüro Mettenhof

19 Immer wieder freitags
Hockerstunde in der Palette 6
Palette 6

21 Discofox - ein Tanz für alle Situationen
ADTV Tanzschule Tessmann



FASHION & BEAUTY

23 Die heißesten Haartrends
für den Herbst 2023
Sascha Kugler

25 Make-up-Trends für den
Sommer 2023
Sascha Kugler

MARIEKES WELT

27 Meine Schreibmaschine und ich
Marieke Fuhrmann

KIRCHENPROGRAMM

28 Kirche
Mettenhof

29 Kirche
Suchsdorf

GENUSSFREUDEN

31 Dea's "Alles Zitrone"
Andrea Wichelmann

DEA'S KLEINE GESCHICHTEN

32 Swantjes grosser Traum
Andrea Wichelmann

HOROSKOP

34 Auf Schatzsuche in uns selbst
Wini Britt Fuhrmann

35 VERTEILERPUNKTE

35 IMPRESSUM

RUDERN GEGEN KREBS



Vertreter (von links nach rechts): Volker Zaehle (Stiftung Leben mit Krebs) | Claus Feucht (Vorstand Stiftung Leben mit Krebs) | Dr. Roland Ventzke (Geschäftsführer Städtisches Krankenhaus Kiel) | Dr. Ulf Kämpfer (Oberbürgermeister der Stadt Kiel) | Dr. Jens Teupen (Vorstand Stadtwerke Kiel) | Andreas Harm (Erster Kieler Ruder-Club) | Sabine Köhler (1. Vorsitzende Rudergesellschaft Germania Kiel) | Maja Darmstadt (Verband Kieler Schüler-Rudervereine)

Als vor nunmehr 18 Jahren Prof. Dr. med Elke Jäger, Chefarztin der Klinik für Onkologie und Hämatologie am Frankfurter Krankenhaus Nordwest, die erste Rudern-gegen-Krebs-Regatta in Mainz organisierte, konnte keiner ahnen, welchen großartigen Erfolgsweg diese Sportveranstaltung einschlagen würde.

Über 120 Regatten in über 60 Städten fanden seit dem bundesweit statt und es waren die Kieler Rudervereine, welche sich von Anfang an für die Idee, für einen guten Zweck zu rudern, begeisterten.

Die Idee: Krebspatienten, die aufgrund einer Tumorerkrankung eine Chemotherapie erhalten, leiden oft unter einer stark eingeschränkten körperlichen Leistungsfähigkeit und ausgeprägten Ermüdungserscheinungen schon bei geringer Alltagsbelastung.

Eine patientengerechte, regelmäßige sportliche Betätigung kann die Verträglichkeit von Therapien in mehrfacher Hinsicht verbessern.

Die eigens gegründete Stiftung Leben mit Krebs mit Sitz in Mainz bietet Patienten ein umfangreiches Sportangebot an. Die von ihr veranstalteten Rudern-gegen-Krebs-Regatten, finanzieren mit ihren Erlösen aus Spenden und Startgebühren, Personalstellen für Sporttherapeuten an den jeweiligen Tumorzentren.

So auch am Städtischen Krankenhaus Kiel. Hier trainiert Astrid Schultz seit 2014 als zuständige Sporttherapeutin mit ehemaligen und aktuellen Tumorpatienten funktionelle Bewegungstherapie, Pilates, Aquafit, Gerätetraining und Stretching.



Siegerehrung Einsteiger



Siegerehrung Experten



Siegerehrung Schüler

Rudern gegen Krebs



Siegerehrung Patienten



Anfang Juli fand nun bereits zum 13. Male diese Regatta unter der Schirmherrschaft von Kiels Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer auf der Kieler Förde statt. Planung, Organisation und Durchführung liegen seit Jahren in den Händen der Kieler Rudervereine, d.h. dem Verband Kieler Schüler-Rudervereine, der Rudergesellschaft Germania Kiel und der Erster Kieler Ruder-Club v. 1862 e.V.

Mit einem Rekordmeldeergebnis von insgesamt 66 Mannschaften bei strahlend blauem Himmel und hervorragenden Wind- und Wasserverhältnissen, waren perfekte Bedingungen für ein tolles Sportevent gegeben. Die gut 350m lange Strecke wurde zwischen GEOMAR Helmholz-Zentrum und der Reventloubrücke unter den lauten Anfeuerungsrufen der vielfach anwesenden Zuschauer entlang der Kiellinie zurückgelegt.

Unter großem Jubel fanden anschließend die Siegerehrungen der Einsteiger, der Experten, der Schüler und vor allem die der Patienten statt, welche sich eigens wochenlang auf dieses sportli-

che Ereignis vorbereitet haben. Ein besonderer Dank geht an all die vielen ehrenamtlichen Helfern und Helferinnen, ohne die diese Veranstaltung nicht durchzuführen wäre und an all die Sponsoren dieser Regatta, die immer wieder mit viel Engagement und finanzieller Unterstützung dazu beitragen, dass krebserkrankten Patienten wieder Lebensfreude und Lebensmut gegeben werden kann.

Homepage: Rudern-gegen-Krebs.de

**WIR SEHEN UNS IN 2024 AM:
13. JULI 2024**



0431 - 52 42 60

STOCKHOLMSTRASSE 159
24109 KIEL-METTENHOF

HOF-AKKERBOOM.DE
FACEBOOK.COM/HOF.AKKERBOOM

PROGRAMM AUGUST

MI 02.08.2023 | 15:00 UHR
STRICK- UND HOBBY-CAFÉ

Stricken, häkeln, sticken, malen mit Klönschnack.



MI 16.08.2023 | 15:00 UHR
FRANZÖSISCHER KOCH-ABEND

„Kochen wie Gott/Göttin in Frankreich“. Leidenschaft, Kreativität und Genuss ist die Kunst, Genuss zu bereiten. Wir freuen uns auf einen gemeinsamen kulinarischen Abend mit der Inspiration der französischen Küche.

Kostenbeitrag: 25,00 €
Anmeldung erforderlich!



FR 11.08.2023 | 20:00 UHR
KONZERT "JOE BENNICK"

Joe Bennick's Musik umfasst die gesamte Palette von gefühlvoll bis mitreißend, von träumerisch bis tanzbar und findet ihren eigenen Platz im Singer-Songwriter-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.

Eintritt: 10,00 €



PROGRAMM SEPTEMBER

VOM 01.-17.09.2023 | 14:00-17:00 UHR
EIN TISCH IST EIN TISCH

Ausstellung in der Kulturscheune.

VERNISAGE:

FREITAG, 1.09.2023: 18.00 UHR

FINISSAGE:

SONNTAG, 17.09.2023: 14.00 - 17.00 UHR

Zum 7. Mal stellen die fünf Malerinnen Irene Heller-Janton, Brigitte Kemlein, Marianne Kosmol, Bärbel Sievers und Barbara Wode auf Hof Akkerboom aus. Öffnungszeiten: samstags und sonntags jeweils 14-17 Uhr.



FR 01.09.2023 | 20:00 UHR
IRISCHE NACHT

Die Tenne wird zum Irish-Pub! Es gibt Guinness vom Fass, Whiskeytasting und Butterbrote und dazu pausenlos irische und schottische Melodien und Lieder von schleswig-holsteinischen Sessionmusikern und ihren Gästen. Einlass 19:15 Uhr.

Eintritt: 5,00 €

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



SO 03.09.2023 | 16:00 UHR
AKKERBOOM'S JAZZCAFÉ

Mit SUSAN FEEL GOOD kommt erstmals das Kieler Trio mit Susanna Rosendahl, Gesang, Bernhard Rosendahl, Kontrabass, und Roland Fell, Percussion in Akkerbooms Jazz-Cafe.

Eintritt: 10,00 € erm. 5,00 €



DO 06.07.2023 | 18:30 UHR
WUNDERBAR

Geselliger Tresenabend zur Einstimmung auf's Wochenende.

FR 09.09.2023 | 20:00 UHR
HOF SCHWOF

Miteinander feiern, tanzen, lachen und dazu erfüllt der DJ die Hof-Schwof Wünsche aus Pop, Rock & Schlager. Willkommen auf der Tanzfläche!

Eintritt: 10,00 €
Reservierung erforderlich!

JEDEN 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!!! Geprobt wird mittwochs in der Zeit von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr in dem Stadtteil-Café des AWO Servicehauses Mettenhof in der Vaasastraße 2.

MI 13.09.2023 | 15:00 UHR
STRICK- UND HOBBY-CAFÉ

Stricken, häkeln, sticken, malen mit Klönschnack. Nächster Termin 11.10.

FR 15.09.2023 |
TANZKURS UND BAL FOLK
18:30 - 19:30 UHR

Tanzkurs Repasseado und Rondeau en chaine mit Winfried Lotz-Rambaldi.
20.00 UHR
Bal Folk mit Livemusik.

Eintritt Tanzkurs: 5,00 €
Eintritt Bal Folk: 10,00 €
Gemeinsam: 15,00 €

FR 17.09.2023 | 15:00 UHR
KINDER-MITMACHKONZERT MIT LIEDERLUKAS & FAMILIENPICKNICK

Mit Akkordeon, Gitarre und Pupstrompete bepackt tingelt der Kinderliedermacher LiederLukas mit seinem feuerroten Bus durchs Land. Eingeladen sind alle kleinen und großen Menschen. Jede Familie darf den eigenen gepackten Picknickkorb mitbringen, Getränke und kleine Snacks kann man dennoch bei uns bekommen. Bei Sonnenschein im Garten und wenn es tröpfelt in die Tenne. Der Nachmittag ist für alle Besucher:innen eintrittsfrei, jedoch bitten wir um eine Hutspende zugunsten der MEF2C Foundation „Hilfe für Lotta“ zur Erforschung von lebensverändernden Therapien für rund 300 Kinder, die mit dem MEF2C-Haploinsuffizienz-Syndrom, einem schwerwiegenden Gendefekt, geboren sind.

Eintritt: frei



VOM FR 22.-SO 24.09.2023
AUSSTELLUNG IN DER KULTURSCHAU

Die Ausstellung zeigt Kursarbeiten von Hans-Heinrich Indorf, Peter Gehrman und Thomas Schollas, die im Malkurs bei Franziska Stubenrauch entstanden sind! Es handelt sich um eigene, freie Themen, die sich die TN selbst aussuchen und bearbeiten.

Gemeinsame Besprechungen und Hilfestellungen sind selbstverständlich. Das Besondere ist, dass es ein reiner Männerkurs geworden ist - selten genug und beispielgebend für alle anderen Männer!

VERNISAGE:

FREITAG, 22.9. UM 18.00 UHR
Öffnungszeiten: 23.9. + 24.9. jeweils 14.00 - 18.00 Uhr

FR 29.09.2023 | 20:00 UHR
LET'S SING TOGETHER

Endlich wird wieder gemeinsam gesungen!!! Erhard Ohlhoff und seine Musiker:innen laden herzlich zum „let's sing together“ ein. Einlass 19:15 Uhr.

Eintritt: 6,00 €

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!

"Nach den Ferien starten die neuen Angebote!"



Tanzen in Kiel e.V.
Suchskrug 1
24107 Kiel
Tel. 0431 / 329 039 17 - verwaltung@tanzen-in-kiel.de

www.tanzen-in-kiel.de

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 · www.wessels-waschkowski.de

Hilfe im Trauerfall

WICHMANN
BESTATTUNGEN

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

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

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

IST EINE GUTE EINGEWÖHNUNG BEI DER TAGESMUTTER WICHTIG FÜR DEN SCHULANFANG?



Für viele Kinder steht jedes Jahr, meist um den Sommer herum ein neuer Lebensabschnitt an. Sie werden in Fremdbetreuung gegeben, zu einer Tagesmutter, in den Kindergarten, oder auch in die Schule. Dieses ist für alle Beteiligten aufregend und sollte mit einem schönen Gefühl verbunden sein. Um es den Kindern zu ermöglichen Diesem fröhlich und ohne Angst entgegenzusehen zu können ist es wichtig, denn hier werden die ersten wichtigen Schritte bzgl. Trennung erlebt und gegangen. Und das ist jetzt wichtig für ein Schulkind? Eindeutig ja!

Die allererste Eingewöhnung bspw. bei einer Tagesmutter ist ein sehr wichtiger Meilenstein, um spätere „Trennungen“ gut meistern zu können. Das Ziel einer guten Eingewöhnung ist es, dem Kind einen seichten Übergang zu einer weiteren Bindungsperson (Kindertagespflegeperson), außerhalb des direkten Familienkreises, zu ermöglichen. In Anwesenheit der bisherigen Bindungsperson lernt das Kind die neue Umgebung und neue Bindungsperson kennen. Die Personensorgeberechtigten sind also der sichere Hafen, die Halt gebende Person, von dem aus das Kind selbständig erkunden und entdecken kann. Die Kindertagespflegeperson ist während dieser Zeit bemüht vertrauensbildende Interaktionen mit dem Kind herbeizuführen.

Nachdem das Kind Vertrauen zu der neuen Bindungsperson gefasst hat, übernimmt nun langsam die Kindertagespflegeperson alle wichtigen Aufgaben in Bezug auf die Versorgung des Kindes. Je nach Temperament des Kindes und anderer Faktoren, die die Eingewöhnung beeinflussen, kann diese Eingewöhnungszeit unterschiedlich lang sein.

Bei Lütt & Plietsch orientiere ich mich an dem bewährten Berliner Phasen-Modell, welches wie im Folgenden beschrieben abläuft.

1. Besuch für 1-2 Stunden

Während dieser Zeit wird dem Kind Halt gegeben, wenn es ihn sucht. Ansonsten ist das Verhalten der Bindungsperson (Mama, Papa, ...) eher passiv, d.h. kein animieren des Kindes zum Spielen/Entdecken.

2. Erste räumliche Trennung

Nach der Ankunft wird mit einer netten Verabschiedung und Überreichung eines Beruhigungs-Objektes in Form eines Schnullers, Kuscheltieres oder Ähnlichem die Kindertagespflege für ca. eine halbe Stunde/ Stunde verlassen.

3. Eingewöhnung

Nun wird schrittweise die Trennungszeit erhöht. Dieses kann in guten Fällen innerhalb von 6 Tagen von statten gehen. Im Regelfall beträgt die Zeit bis zu 2 Wochen. Nur in Einzelfällen werden 3 Wochen benötigt.

4. Schlussphase

Nach dem Bringen wird das Haus verlassen. Eine Abrufbereitschaft, ist in den ersten ein bis zwei Wochen von Nöten, falls die Bindung noch nicht ausreicht, um das Kind in eventuell auftretenden Extremsituationen zu beruhigen.

Tipps für die Eltern zur Eingewöhnung, ohne Tränen und Geschrei

- Versuchen Sie sich nicht mit anderen Kindern oder Spielzeug zu beschäftigen
- animieren Sie Ihr Kind nicht von sich aus zum Spielen
- lassen Sie Ihr Kind eigenständig entdecken und spielen, bieten Sie aber den Anker in Bedarfssituationen für Ihr Kind
- bitte geben Sie ihrem Kind immer ein Beruhigungsobjekt, wie bspw. ein Kuscheltier, Schnuller, Flasche, „Schnuffeltuch“ oder ähnliches mit

Ich wünsche allen einen großartigen Start in den eventuell neu anstehenden Lebensabschnitt, sei es bei der neuen Tagesmutter, im Kindergarten oder der Schule.

Meike von
LÜTT & PLIETSCH



Scan me LÜTT & PLIETSCH

Generation 55+ engagiert sich an Schulen

Senioren gehen an die Schule. Gesucht werden aufgeschlossene Menschen der Generation 55+, die ein offenes Herz für Kinder und Jugendliche haben und sich mit einer neuen, sinnvollen Aufgabe einer zukunftsfähigen Gesellschaft verpflichtet fühlen. Sie haben einen reichen Erfahrungsschatz und bieten etwas besonders Wertvolles: sie haben Zeit! Möchten Sie Seniorpartner an einer Schule in Ihrer Nähe werden? Möchten Sie ehrenamtlich einmal in der Woche vormittags in einer

Schule in Ihrer Nähe für Schüler da sein, um ihnen mit Verständnis zu begegnen, ihnen zuhören, ihnen helfen, selbständig Lösungen für ihre Konflikte und Probleme zu finden und ein respektvolles Miteinander zu lernen? Dann sind Sie willkommen.

Der Landesverband Seniorpartner in School Schleswig-Holstein (SiS) bietet eine **kostenlose Weiterbildung zur Schulmediatorin/zum Schulmediator** an.

SiS Seniorpartner in School

Die neue dreiteilige kostenlose Ausbildungsstaffel startet Anfang November 2023. | Ausbildungsort ist Schleswig.

Mehr Informationen und Anmeldungen:
Seniorpartner in School –
Landesverband Schleswig-Holstein e. V.
info-mediatoren@sis-schleswig-holstein.de
www.sis-schleswig-holstein.de



„Mediation“ – Was ist das?

Mediation bedeutet „Vermittlung“. Es ist ein Prozess, der von einem/r Mediator*in geleitet wird – im Falle von Seniorpartner in School (SiS) sind es zwei - dessen Inhalte aber die Konfliktparteien selbst bestimmen. Die Teilnahme ist freiwillig, die Gespräche sind vertraulich. Die Haltung der Mediator*Innen ist allparteilich, empathisch, fragend und zuhörend (keine Wertungen, keine „guten“ Ratschläge, keine Schuldzuweisungen!)

In den Mediationsgesprächen eröffnen wir den jungen Menschen einen Raum, ihre Anliegen und die dahinterstehenden Gefühle und Bedürfnisse zur Sprache zu bringen. Dabei lernen die Kinder selbstständig:

- die Themen ihrer Konflikte zu benennen
- ihre eigene Sicht dieser Themen darzustellen
- ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse dazu auszudrücken
- die Sichtweise anderer anzuhören und zu respektieren
- die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu verstehen
- gemeinsam eigene Lösungen zu entwickeln

SiS leistet auf dieser Basis einen Beitrag zur Entwicklung der Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler. Sie lernen, wie sie wertschätzend miteinander umgehen können, Konflikte konstruktiv bewältigen und teamfähig werden. Sie übernehmen altersgerecht Verantwortung.

SiS trägt so auch zur Gewaltprävention an Schulen bei.

Mehr Informationen:
[Seniorpartner in School](#)
[Landesverband Schleswig-Holstein e. V.](#)
info-mediatoren@sis-schleswig-holstein.de
www.sis-schleswig-holstein.de



SiS

Seniorpartner in School



SENIOREN GEHEN AN DIE SCHULE



Die Bedeutung des Alters hat sich gesellschaftlich gewandelt. Aus dem „Lebensabend“ ist ein „Lebensnachmittag“ geworden. Nach Ihrer beruflichen Tätigkeit suchen daher viele Menschen nach einer neuen sinnvollen Aufgabe.

Sie verfügen über einen reichen Erfahrungsschatz - und bieten etwas besonders Wertvolles: Sie haben Zeit. SiS baut eine Brücke zwischen jung und alt.

Seniorpartner in School e.V. (SiS) unterstützt Kinder an Schulen, ihre Konflikte durch Mediationen und Einzelgesprächen zu lösen. Dafür bilden wir Menschen in der dritten Lebensphase zu ehrenamtlichen Schulmediator*innen aus und vermitteln sie an unsere Partner-Schulen.

Unsere Arbeit kommt nicht nur den Kindern zu Gute. Sie ist auch ein wertvolles Angebot für die Generation 55+ zum gesellschaftlichen Engagement und zur sinnvollen Mitwirkung im Bildungsprozess.

SiS macht interessierten Menschen dieser Generation nach einem ausführlichen Eignungsgespräch das Angebot, sich in einer qualitativ hochwertigen Ausbildung zu ehrenamtlichen SiS-Mediators fortzubilden. Und das kostenfrei!

Die neue Ausbildungsstaffel findet Anfang November in drei Blöcken statt. Sie umfasst 80 Stunden und wird von zertifizierten Trainern durchgeführt. Die Seminargröße beträgt maximal 16 Teilnehmer. Der Ausbildungsort ist Schleswig.

SiS Schulmediatoren gehen verlässlich ein Mal pro Woche 4-6 Stunden im Tandem für mindestens 18 Monate an ihre SiS-Partnerschule. Während dieser Zeit vertiefen und erweitern sie in zusätzlichen Fortbildungen und Supervisionen ihre Kompetenzen.

Treffen Sie Ihre Traumküche bei uns!
04340 780 980 0

KüchenTreff

Klein Nordsee

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

Ballett für Kinder – Unterricht fürs Leben



Balletttrainerin Greta Bonmann und das junge Talent Victoria Parfenov



Victoria Parfenov mit Jennifer Schäfer

Es sieht leicht und so mühelos aus, wenn die Tänzer ihre Beine heben. Das ist es, was man wahrnimmt, wenn man Ballett durch ein Fenster betrachtet. Steckt man im Geschehen, stellt man fest, dass die Welt des Balletts weitaus mehr ist als Tanzen in schönen Kostümen.

Es ist vielmehr Lernen fürs Leben. Es braucht Zeit, zu dieser Erkenntnis zu kommen. Manche erkennen das schneller als andere. Wer mit der Hoffnung hinein geht, nach der ersten Ballettstunde einen Spagat und eine technisch perfekte Pirouette zu meistern, irrt sich. Man beginnt mit den kleinsten Schritten und der Weg zur ersten Pirouette ist ein langer. Das Erlernen der richtigen Haltung im Ballett ist mit einer der schwersten Übungen.

Es ist die erste, große Herausforderung für die Kinder, ihren Körper derartig zu kontrollieren. Trotz der Anstrengungen werden sie neugierig und hinterfragen die ungewohnten Bewegungen. Somit entsteht in jungen Jahren ein ausgeprägtes Körpergefühl. Kinder lernen nicht einfach das „Geradestehen“, es ist vielmehr ein geistiges Reifen und ein „Verständnis entwickeln“ für den eigenen Körper. Als Trainerin bemerkt man, wie vorsichtig und achtsam die hauptsächlich weiblichen Schülerinnen mit ihrem Körper werden.

Neben dem Erlernen des Körpergefühls kommt nun die klassische Musik mit ins Spiel. Denn, ob man es glaubt oder nicht, viele erkennen nach kurzer Zeit die wiederkehrenden Strukturen und entwickeln ein Taktgefühl. Hin und wieder erkennen sie die Melodie der Ballettstücke und beschreiben mir diese. Mir als Trainerin ist wichtig, den Kindern und Jugendlichen ein Gespür für diese Musik zu geben. Manchmal lasse ich sie einige Minuten mit geschlossenen Augen auf dem Boden sitzen und spiele ein klassisches Musikstück ab. Ich frage die Tänzer(innen) danach nach ihren Gefühlen, und wie die Musik auf sie gewirkt hat, fröhlich oder etwa düster? Sie beginnen somit nicht einfach nur zu irgendeiner Musik zu tanzen, sondern richten ihre Bewegungen und ihren Ausdruck nach der Musik. Es schärft ihre Aufmerksamkeit und hilft ihnen, sich zu bewegen. Dies ist das Training der jüngeren Kinder, ein ständiges Wiederholen und Verbessern.

Durch langsam dazukommende neue Inhalte verstehen sie allmählich die Ballettschritte und können sie miteinander verbinden. Es bricht dann die Phase an, wo sie beim Spiel „Stop-Tanz“ nicht einfach nur herumphüpfen, sondern Ballettschritte mit Sprüngen verbinden. Dieser Prozess kommt schleichend, ohne dass sie es genau merken, ist allerdings für mich als Trainerin eine schöne Bestätigung der Arbeit.

Mit dem Alter und der Disziplin wachsen die Kinder weiter heran und wer Ballett seit jungstem Alter macht, wird womöglich die erste „Erschöpfung“ verspüren. Denn das Training und das ständige Wiederholen der Übungen kann ermüden und deprimieren.

Ballett ist in jeder Hinsicht eine Herausforderung für den Kopf. Das ständige sich im Spiegel betrachten oder das Erlebnis, nach all den Jahren Training immer noch aus der Balance zu fallen. Es ist ein Auf und Ab zwischen einem motivierenden Tag und einem frustrierenden Tag. Dies ist normal beim Ballett. Es ist wichtig, die Schüler(innen) an diesem Punkt als Trainerin aufzufangen und ihnen klarzumachen, dass sie körperliche und mentale Arbeit leisten, und das in diesen jungen Jahren. Man muss ihnen klar machen, dass es sich eines Tages auszahlen wird, ob auf einem Wettbewerb oder draußen im Leben. Balletttänzer(innen) sind absolute Perfektionisten, lernen von jungstem Alter an Disziplin und entwickeln Ausdauer.

Je älter alle werden umso mehr trennen sich nun die Wege. Die einen wollen mehr Leistung, die anderen sehen es als Hobby und machen sich keinen Stress. Wer auf Wettbewerben tanzen will, opfert sehr viel Zeit für diese Leidenschaft. Aus diesem Grund gründete ich die „Baltic Ballet Group“ von Tanzen in Kiel e.V..

Alle Mitglieder erlernen klassische und moderne Choreografien, um ihr eigenes Ziel zu verwirklichen. Im Februar 2023 hatten wir die erste wundervolle Erfahrung eines Wettbewerbs. Die Anspannung aller war enorm, aber das Gefühl als Tänzer, so hart gearbeitet zu haben, und an seinem Ziel angelangt zu sein, ist ein Gefühl, was einem keiner nehmen kann. Meine jüngste Solotänzerin kam voller Freude von der Bühne, während der ganze Verein mit unserer Gruppe feierte.

Es sind Momente wie diese beim Ballett, in denen man weiß, warum man tanzt. Wenn einem als Trainerin die Tränen die Wange herunterlaufen und deine Schüler vor Freude auf der Bühne lachen, weißt du, wie wundervoll es ist für seinen Traum zu arbeiten.

Es ist Stolz der in ihnen keimt und das kann ihnen niemand nehmen. Und so verfahren alle Tänzer weiter: Sie trainieren, motivieren einander und stehen auf, wenn sie hinfallen. Es ist am Ende egal, wo einen der Weg nach dem Ballett hinführt. Keiner kann es einem nehmen, diese Erlebnisse gehabt zu haben.

Warum Ballett also Unterricht fürs Leben ist? Es gibt einem jede Freude, Disziplin, Gefühle und sehr viel Weisheit!

Greta Bonmann
Balletttrainerin
Tanzen in Kiel e.V.

ENDLICH WIEDER STADTTEILFEST IN METTENHOF!

Kiel. Sailing. City.
Kiel

**METTENHOFER
STADTTEILFEST**

**Samstag, 23.9.2023
12 – 18 Uhr**
auf der Parkwiese am
Heidenberger Teich.

12.00 Uhr
• Ökumenischer Gottesdienst
und Grußworte

ab 12.30 Uhr
• Kinderrallye
• Aufführungen
• Aerotrim
• Zauberkünstler
• Sport und Spaß
• Kulinarische Köstlichkeiten
• Infostände und vieles mehr...

kiel.de/mettenhof

Liebe Mettenhofer*innen, liebe Gäste,
auch dieses Jahr möchten wir Sie wieder herzlich zum
Mettenhofer Stadtteilstiftung einladen. Unter dem Motto „bunt und tolerant“
bieten knapp 50 Akteure aus dem Stadtteil und Umgebung ein vielfältiges und
abwechslungsreiches Angebot für die ganze Familie.
Schauen Sie doch einfach vorbei, wir freuen uns auf Ihren Besuch!

BÜHNENPROGRAMM

12:00 Ökumenischer Gottesdienst	14:05 De fidelen Kerls Junioren/Marielchen Leonie
12:25 Grußwort der Landeshauptstadt Kiel	14:30 Tanzschule Ralf Knobloch Rollatorstanz
12:30 Grußwort Kirsten Voß, Vorsitzende des Ortsrates Mettenhof	15:00 Tanzschule Ralf Knobloch Kinderstanz und Hip-Hop
12:35 Offizielle Eröffnung Grußworte in unterschiedlichen Sprachen und Eröffnung	15:30 Grundschule Heidenberger Teich/ Inka e.V. Danceation
13:20 De fidelen Kerls Junioren Duo	15:50 Jugendbüro Fatality Crew
13:35 De fidelen Kerls Tanzmause (Showtanz)	17:00 Jeff de Fire Zauberkünstler
13:50 De fidelen Kerls Aktive Showtanz U15	18:00 Ende der Veranstaltung

Das Ponyreiten (15:00 – 16:00 Uhr) findet
in diesem Jahr auf dem AWC-Kleinfeld und
Jugendbauernhof statt.

WO FINDE ICH WAS?

1 Bühne
2 Veranstaltungsgelände
3 OKK MeerBlicke
4 Mobile Jugendarbeit
WC Toiletten
Sanitäter

Gefeiert wird am Samstag, den 23.09. von 12:00 bis 18:00 Uhr auf der schönen Parkwiese am Heidenberger Teich. Nach einem ökumenischen Gottesdienst und den Eröffnungsreden kann gegen 12:30 Uhr an den Ständen nach Lust und Laune gespielt, geschlemmt und gestöbert werden. Knapp 50 Institutionen, Vereine, Verbände und Initiativen zeigen die Vielfalt des Stadtteils.

Neben spannenden Informationen, kulinarischen Köstlichkeiten und einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm kommen besonders die Kleinen auf diesem Familienfest auf ihre Kosten. Auch in diesem Jahr gibt es eine Rallye für Kinder. Laufzettel sind am Stand des Stadtteilbüros zu bekommen. An 12 Stationen können Stempel gesammelt und der volle Laufzettel dann gegen einen kleinen Preis eingetauscht werden. Wir wünschen viel Freude dabei.

Die Veranstaltung wird federführend vom Stadtteilbüro Mettenhof in Kooperation mit einer Planungsgruppe realisiert. Diese setzt sich aus hauptamtlichen Akteur*innen der Stadtteilkonferenz, aus der Kinder- und Jugendarbeit, der Kirche, dem Jugendamt, dem Mettenhofer Arbeitskreis für Kriminalitätsverhütung und aus mehreren ehrenamtlich Engagierten zusammen. Seien Sie bei diesem bunten Familienfest dabei und genießen Sie einen tollen Tag bei uns in Mettenhof!

Kronen & Füllungen aus Keramik – in nur EINER Zahnarztbesuch!

Wir bieten hochmoderne Versorgung durch ein computergestütztes **Fertigungssystem für Zahnersatz aus Keramik**. Das Zahnersatzsystem fertigt Kronen, Brücken und Implantat-Zubehör 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

ZAHN ARZT

Dr. Christian Schmidt & Jeannine Diener

Eckernförder Str. 403 | 24107 Kiel-Suchsdorf

Termine unter: 0431 – 31 33 82

www.zahnarzt-kiel-suchsdorf.de

IMMER WIEDER FREITAGS HOCKERSTUNDE IN DER PALETTE 6



Immer wieder freitags trifft sich eine fröhliche Runde zur „Hockerstunde“ in der palette 6, dem Vonovia-Nachbarschaftszentrum im Mettenhofer Bergenring.



Unter fachlicher Anleitung von Frau Eldrid Wollenhaupt haben interessierte Seniorinnen und Senioren Gelegenheit, ihre Beweglichkeit zu trainieren und zu erhalten – und auch das Gehirn wird da gleich mit trainiert!



Auf die Frage „Warum kommen Sie zur Hockerstunde?“ gibt es eindeutige Antworten:

- „ich will den Orthopäden arbeitslos machen“
- „wer rastet, der rostet“
- „in der Gruppe macht es einfach ganz viel Spaß“
- „ich will fit und beweglich bleiben“
- „solange wie möglich ohne Rollator“
- „mit Musik geht alles besser“
- „ich will Gelenke UND Gehirn in Bewegung halten“

Wenn Sie jetzt auch Lust bekommen haben, sich selbst etwas Gutes zu tun, kommen Sie gerne zu einem „Schnuppertraining“ vorbei:

jeden Freitag, 9.45 – 10.45 Uhr, palette 6,
gegenüber Bergenring 30, 24109 Kiel-Mettenhof.

Bericht und Fotos: Bärbel Lorenz-Dubiela

Fairlässlich

Fair sein bedeutet: verlässlichen Service bieten für kleine und große Anliegen. Ob Geldanlage, Vorsorge oder Fragen zum Girokonto: Wir sind für Sie da. Einfach Termin vereinbaren oder spontan in einer unserer Filialen vorbeikommen.

Jetzt mehr erfahren:
foerde-sparkasse.de/fair

Weil's um mehr als Geld geht.

Förde Sparkasse



Inhaberin Inga Wilking mit Tanzlehrer Carsten Matheus

Wenn es um das Thema „paarweises Tanzen und Tanzschule“ geht, dann gibt es mindestens einen Tanz, der einem direkt in den Kopf schießt: der Discofox.

Jeder weiß, dass es ihn gibt und die meisten haben auch eine ungefähre Idee, wie der Tanz aussehen soll oder zu welcher Musik er mitunter getanzt wird. Und wenn man mich fragt, welches der typische Tanz der Deutschen ist, dann ist Discofox ohne zu zögern meine erste Antwort.

Der Grund dafür ist simpel.

Discofox zählt zu den flexibelsten Tänzen, die es gibt. Er lässt sich auf fast alle Musiktitel tanzen, die im 4/4 oder 2/4 Takt geschrieben sind, ist Genre übergreifend (Es muss nicht immer Schlager und Helene Fischer sein.) und braucht nicht sonderlich viel Platz auf der Fläche. Im Vergleich mit anderen Tänzen hat er einen eher einfachen Grundschrift, aus dem sich aber schon im Anfängerbereich sehr viel Schönes machen lässt. Ein zusätzlicher Pluspunkt ist sicherlich, dass die Schritte des Herren bzw. des Leaders meist ähnlich bleiben, während man gleichzeitig die Dame oder den jeweiligen Follower schon in viele unterschiedliche Figurenkombinationen führen kann.

In der Theorie sollte jeder mit jedem Discofox tanzen können. Genau dafür ist dieser Tanz aufgebaut.

Entstanden ist der Discofox in den 1970er Jahren. Damals verlagerte sich das Tanzen immer mehr in die Discos. Nun kennt jeder die Situation auf vollen Tanzflächen in Discos und Clubs. Platz für große Figuren und raumgreifende Bewegungen ist dort wirklich nicht – außer natürlich, man möchte sich unbeliebt machen. So hat sich der Discofox aus dem damaligen im Raum fortbewegenden Foxtrott in Kombination mit Figuren und Elementen aus Boogie-Woogie entwickelt.

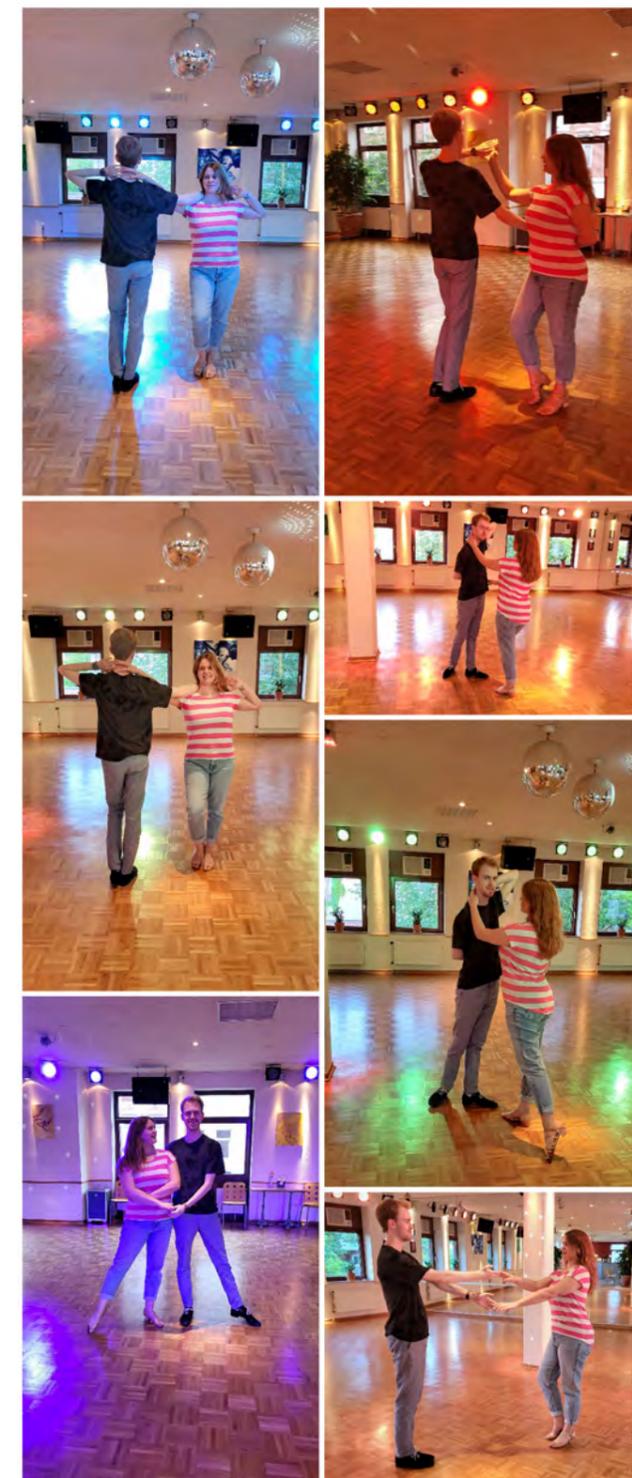
All diese Fakten sorgen dafür, dass der Discofox der perfekte Tanz für jede Party und absolut alltagstauglich ist.

Was viele allerdings gerne vergessen ist, dass selbst der leichteste Tanz vorher gelernt sein möchte. Zumindest dann, wenn es wirklich Spaß machen soll.

Hier kommt dann wieder die Tanzschule ins Spiel.

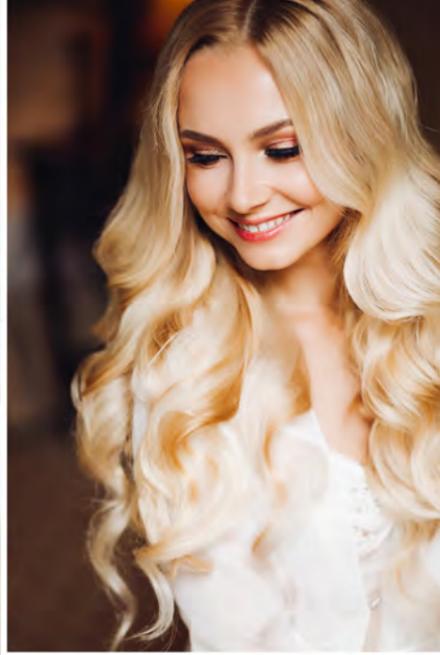
Unterm Strich ist Tanzen nichts anderes als Kommunikation zwischen zwei Menschen. Gänzlich unabhängig vom eigentlichen Tanz. Ohne Sprache findet keine oder nur wenig Kommunikation statt.

Und so wird dem erfahreneren Tänzer auffallen, dass sich viele der Figuren und Führungen aus dem Discofox, ohne tatsächlich viel ändern zu müssen, in andere Tänze übertragen lassen. Viele der Basisfiguren finden sich ebenfalls, natürlich mit einem anderen Schrittmuster, in der Salsa und im Merengue wieder. Die Tanzhaltungen und Positionen wiederholen sich in Bachata, teilweise sogar in den „klassischeren“ Tänzen, den Standard und Lateinamerikanischen Tänzen.



Somit ist Discofox also nicht nur ein typischer Einsteigertanz, der sich jederzeit und mit viel Spaß einsetzen lässt. Er ist auch der Tanz an dem sich am meisten für so genannte Crossover Figuren bedient wird und kann so den Weg in das Hobby Tanzen erleichtern.

Bericht und Fotos: Inga Wilking, ADTV Tanzschule Tessmann



Die heißesten Haartrends für den Herbst 2023



SASCHA KUGLER

Der Herbst 2023 steht vor der Tür und mit ihm kommen neue aufregende Haartrends, die uns für die kommende Saison begeistern werden. Von natürlichen Texturen bis hin zu gewagten Farben ist für jeden Geschmack etwas dabei. In diesem Artikel werden wir die angesagtesten Haartrends für den Herbst 2023 vorstellen, um Ihnen Inspiration für Ihre nächste Frisur zu geben.

Natürliche Texturen:

Im Herbst 2023 dreht sich alles um natürliche Haartexturen. Locken, Wellen und krauses Haar werden im Vordergrund stehen. Statt die Haare zu glätten, wird der Fokus darauf liegen, ihre natürliche Textur zu betonen und zu definieren. Verwenden Sie Lockenwickler, Lockenstäbe oder andere Tools, um Ihren Haaren mehr Volumen und Definition zu verleihen.

Platinblond mit dunklen Ansätzen:

Platinblond war schon immer eine beliebte Haarfarbe, aber im Herbst 2023 wird der Look mit dunklen Ansätzen kombiniert. Der Kontrast zwischen dem hellen Blond und den dunkleren Ansätzen verleiht dem Haar Tiefe und Dimension. Diese Kombination sorgt für einen modernen und edgy Look, der sicherlich Aufmerksamkeit erregt.

Smokey Lilac:

Lila ist eine Farbe, die im Herbst 2023 dominieren wird. Der Smokey Lilac-Trend kombiniert verschiedene Nuancen von Lila, Grau und Silber, um einen rauchigen Effekt zu erzielen. Diese Farbpalette verleiht dem Haar eine mysteriöse und zugleich elegante Ausstrahlung. Smokey Lilac eignet sich besonders gut für Menschen mit hellen Haaren, kann aber auch auf dunklerem Haar erzielt werden.



Statement-Flechtfrisuren:

Flechtfrisuren sind zeitlos und vielseitig. Im Herbst 2023 werden sie zu echten Statement-Frisuren. Von komplexen Zopfmustern bis hin zu voluminösen Zöpfen – erlauben Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Mit auffälligen Flechtfrisuren können Sie Ihren Look aufwerten und Ihre Persönlichkeit zum Ausdruck bringen.



Silbergrau:

Silbergraues Haar ist seit einigen Jahren im Trend und wird auch im Herbst 2023 seine Popularität beibehalten. Der elegante Silbererton verleiht dem Haar ein modernes und raffiniertes Aussehen. Egal, ob Sie sich für eine vollständige Silberhaarfarbe entscheiden oder nur subtile silberne Akzente setzen – dieser Trend ist definitiv ein Blickfang.

Der Herbst 2023 bringt aufregende Haartrends mit sich, die von natürlichen Texturen über mutige Farbkombinationen bis hin zu Statement-Flechtfrisuren reichen. Egal, ob Sie Ihre Locken betonen, einen modernen Kontrast schaffen oder mit Farben experimentieren möchten – lassen Sie sich von diesen Trends inspirieren und finden Sie den perfekten Look für die kommende Saison. Wagen Sie etwas Neues und bringen Sie frischen Wind in Ihre Frisur!



Qualität und Kompetenz haben einen Namen

Neben hochwertigen Farben für Innen und Außen führen wir auch Holzschutz, bewährt durch jahrzehntelange Anwendung im skandinavischen Raum Exklusive Tapetenkollektionen ergänzen unser Angebot.

Eine ausführliche Fachberatung ist für uns selbstverständlich.

117270 08/20
Flügger Farben Kiel, Suchskrug 5-7, 24107 Kiel, Tel. 0431 2006371.
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 09.00 - 18.00 Uhr - Sa. 09.00 - 14.00 Uhr

Flügger Farben



Die angesagtesten Make-up-Trends für den Herbst 2023



Der Herbst 2023 steht vor der Tür und mit ihm kommen neue und aufregende Make-up-Trends, die uns in dieser Saison begeistern werden. Von kühnen Farben bis hin zu natürlichen Looks gibt es eine Vielzahl von Stilen, die Ihren Herbst-Looks zum Strahlen bringen können. In diesem Artikel werden wir die angesagtesten Make-up-Trends für den Herbst 2023 vorstellen, um Ihnen Inspiration für Ihren nächsten Look zu geben.

Dramatische Smokey Eyes

Der Herbst ist die perfekte Zeit, um mit dramatischen Smokey Eyes zu experimentieren. In diesem Jahr werden tiefe, warme Töne wie Kupfer, Bronze und Burgunder besonders beliebt sein. Verwenden Sie dunkle Lidschattenfarben, um eine rauchige Wirkung zu erzielen, und verblenden Sie sie für einen weichen Übergang. Komplettieren Sie den Look mit einem dicken Lidstrich und voluminösen Wimpern für einen verführerischen und intensiven Augenaufschlag.



Natürlicher Glow

Ein strahlender, natürlicher Teint ist immer im Trend und im Herbst 2023 wird der Fokus auf einem gesunden, strahlenden Glow liegen. Verwenden Sie leichte Foundation oder getönte Feuchtigkeitscremes, um Ihren natürlichen Hautton zu verbessern. Betonen Sie Ihre Wangenknochen mit einem Hauch von schimmerndem Highlighter und verleihen Sie Ihren Lippen einen dezenten Glanz mit einem transparenten Lipgloss. Dieser Look verleiht Ihnen ein frisches und jugendliches Aussehen.

Beerenlippen:

Für den Herbst 2023 sind Beerenlippen der absolute Renner. Entscheiden Sie sich für intensive, dunkle Beerenöne wie Brombeere, Bordeaux oder Violett. Matt oder glänzend – die Wahl liegt bei Ihnen. Diese kräftigen Lippenfarben verleihen Ihrem Gesicht eine mysteriöse und sinnliche Ausstrahlung.

lung. Vergessen Sie nicht, Ihre Lippen vor dem auftragen eines dunklen Lippenstifts zu konturieren, um einen präzisen und haltbaren Look zu erzielen.

Grafische Eyeliner:

Für diejenigen, die gerne mit ihrem Make-up experimentieren, sind grafische Eyeliner-Looks im Herbst 2023 angesagt. Verabschieden Sie sich von den traditionellen Eyeliner-Looks und setzen Sie auf kühne und ungewöhnliche Linien. Von grafischen Flügeln bis hin zu geometrischen Formen – lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Verwenden Sie Gel-Eyeliner oder Flüssigliner, um präzise und definierte Linien zu ziehen. Dieser Trend bringt definitiv einen Hauch von Drama in Ihr Make-up.



Metallic-Akzente

Metallische Elemente sind im Herbst 2023 in der Make-up-Welt angesagt. Experimentieren Sie mit metallischen Lidschatten in Gold, Bronze oder Kupfer, um Ihren Augen einen glamourösen Touch zu verleihen. Tragen Sie einen Hauch von metallischem Highlighter auf Ihre Wangenknochen auf, um Ihre Gesichtszüge zu betonen. Sie können auch metallische Lippenfarben wie Silber oder Roségold ausprobieren, um Ihren Lippen einen futuristischen Look zu verleihen.

Der Herbst 2023 bringt aufregende Make-up-Trends mit sich, von dramatischen Smokey Eyes über natürlichen Glow bis hin zu grafischen Eyeliner-Looks und Beerenlippen. Egal, ob Sie einen auffälligen Look für besondere Anlässe oder einen subtilen Alltags-Look bevorzugen, diese Trends bieten Ihnen die Möglichkeit, mit Farben, Texturen und Linien zu experimentieren. Finden Sie Ihren persönlichen Stil und bringen Sie Ihr Make-up auf ein neues Level in dieser herbstlichen Saison.

Viel Spaß beim ausprobieren! 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>



MARIEKES WELT MEINE SCHREIBMASCHINE UND ICH

NORDISCH LIFESTYLE 03/2023



An der Schreibmaschine

HALLO IHR LIEBEN,

In dieser Ausgabe berichte ich Euch von einem meiner größten Hobbies, dem Briefe schreiben.

Ich schreibe leidenschaftlich gern, denn immerhin freuen sich alle über Post. Zum einen die Briefträger, weil sie dann nie leer ausgehen, aber noch mehr natürlich diejenigen, die die Post erhalten. Deshalb sitze ich oft an meinem Schreibtisch und tippe auf meiner elektrischen Schreibmaschine.

Aufgrund der Spastik in meiner linken Hand kann ich mit ihr schlecht einen Block oder ein Blatt Papier festhalten, während ich mit der rechten schreibe. In der Schreibmaschine ist der Zettel fest, und auch die Maschine rutscht mir beim Schreiben nicht weg.

Als ich klein war, hat es keiner der sogenannten Experten für möglich gehalten, dass ich überhaupt jemals lesen und schreiben lernen könnte. Aber meine Familie hat immer an mich geglaubt und für mich war Aufgeben ohnehin nie eine Option. Aus ärztlicher Sicht habe ich ja ‚autistische Züge‘ (was auch immer das heißen soll).

Jedes Mal, wenn ‚der Dativ dem Genitiv sein Tod ist‘, könnte das stimmen, denn das macht mich echt wütend! Aber zurück zum Briefe schreiben: Pro Woche verschicke ich zwischen drei und sieben Briefe. Die meisten davon gehen an meine Omas und andere Verwandte, manchmal schreibe ich aber auch an Freunde.

Die Briefumschläge muss ich von Hand beschriften, weil sie in der Schreibmaschine verrutschen. Obwohl auf den Umschlägen keine Linien sind, schaffe ich es immer besser, die Adressen ziemlich gerade darauf zu schreiben. Wie findet Ihr das? Viel schöne Post und eine gute Zeit wünscht Euch

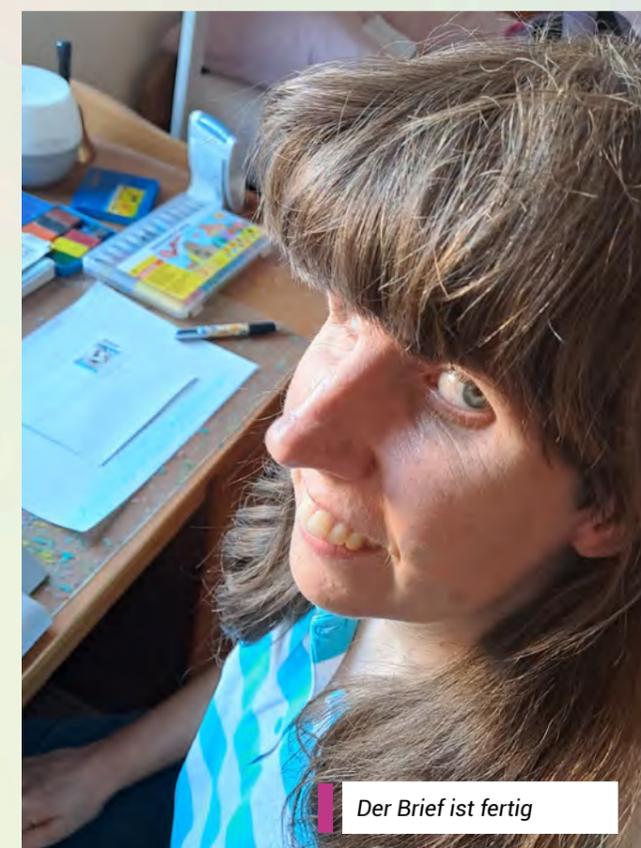
MARIEKE

<http://mariekes-geschichten.de/>

NORDISCH LIFESTYLE 03/2023



Brief an Loan und Arno



Der Brief ist fertig



ST. BIRGITTA
ÖKUMENISCHES ZENTRUM BIRGITTA-THOMAS-HAUS
Skandinaviendamm 350 24109 Kiel

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

Skandinaviendamm 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

Skandinaviendamm 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

Zur Einschulung**Mittwoch, 30. August**

Am Einschulungstag gibt es in der Zeit von 09.00 - 13.00 Uhr in der St. Birgitta-Thomas-Kirche eine kleine Überraschung für alle Schulanfängerinnen und Schulanfänger.

**Ökumenischer Familiengottesdienst
am Sonntag, 3. September**

um 11.00 Uhr in der St. Birgitta-Thomas-Kirche. Wir segnen alle Schulanfängerinnen und Schulanfänger und alle, für die etwas Neues beginnt.

Café Global**Freitag, 8. September**

Begegnung und Gespräch für Menschen mit und ohne Migrationshintergrund von 16.00-18.00 Uhr im Birgitta-Thomas-Haus. Kontakt und nähere Infos bei Gudrun Bötling. Mobil: 0151-72506097.

**Mit neuen Psalmen gemeinsam
auf dem Weg****Freitag, 15. September**

von 19.00 - 22.00 Uhr in der St. Birgitta-Thomas-Kirche. Michael Peter Fuchs singt seine neuen Psalmen. Sie laden ein zum Hören, Lesen, um kreativ zu werden und um ins Gespräch zu kommen. Wir bieten Musik mit neuen Psalmen in der Kirche; Essen und Trinken im Foyer, Raum für eigene Gedanken und Begegnung mit dir selber, mit dem Nächsten und mit Gott.

Unsere Etappen:

19.00 - 19.30 Uhr	Begegnung
19.30 - 20.15 Uhr	Neue Psalmen I
20.15 - 20.45 Uhr	Austausch und Begegnung
20.45 - 21.30 Uhr	Neue Psalmen II
21.30 - 22.00 Uhr	Austausch und Ausklang

Weitere Informationen zum Künstler:
<https://michael-peter-fuchs-spiritualtaet.de/>

**NOVIS ist anders.**

Überzeugend in Qualität und Leistung

Bei Novis sind Preise kein Geheimnis. Gerne schicken wir Ihnen unverbindliche Informationen. Rufen Sie uns an oder informieren Sie sich im Internet: www.novis-kiel.de

NOVIS
BESTATTUNGEN

Beratung
Bestattung
Betreuung
Vorsorge

Inh.: Michael Hofmann
Kiel, Kirchhofallee 40
Tel.: 0431 – 66 12 777

Im Bereich Felde und Flemhude:
Tel.: 04340 – 403 770

In unserem neuen Abschiedsraum bieten wir die Möglichkeit einer persönlichen Abschiednahme am geschlossenen oder offenen Sarg. Weiterhin können in unserem modernen, hell gestalteten Raum Trauerfeiern mit Platz für bis zu 35 Personen realisiert werden.

Ein
Sonnenstrahl
reicht hin, um
viel Dunkel zu
erhellen.

Franz von Assisi

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

06.08	mit Abendmahl Pastor Thomas Schaaack
13.08	Pastorin Marion Hild
20.08	Pastorin Uta Jacobs
27.08	Lobpreis-Gottesdienst, Pastorin Uta Jacobs und Team
30.08	„Du siehst mich!“ Gottesdienste zur Einschulung um 9.00 Uhr und um 10.00 Uhr, Pastorin Marion Hild und Christoph Schröder-Walkenhorst

Gottesdienste im September**Sonntags um 11 Uhr**

03.09	mit Abendmahl, Pastorin Marion Hild
10.09	Familien-Gottesdienst, Pastorin Marion Hild
17.09	El-Salvador-Gottesdienst, Pastorin Uta Jacobs und das El-Salvador-Team
24.09	Pastorin Uta Jacobs

Kinderkirche

einmal im Monat sonntags um 9.30 Uhr
„Augen auf – Geschichten vom Sehen“ mit
Christoph Schröder-Walkenhorst - Nächster
Termin am 24. September.

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

Schneiderkamp 23b | Mobil: 0177 259 20 09
E-Mail: pastorin.jacobs@kirche-suchsdorf.de
Sprechzeit Do 9.30 - 11.00 Uhr
und zusätzlich gerne nach Vereinbarung

**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****Auf ins Abenteuer?!**

Wer war im Sommer unterwegs? Habt Ihr Neues erlebt, vielleicht sogar ein Abenteuer? Manche Menschen wünschen sich das ja, ein Abenteuer, das einen heraus reißt aus dem Alltag.

Was ist eigentlich ein Abenteuer? Wikipedia sagt, es handele sich um eine risikoträchtige Unternehmung, wie zum Beispiel eine gefährliche Reise oder die Entdeckung eines unbekanntes Gebietes. Man verlässt seinen geschützten Alltagsbereich.

Viele machen das freiwillig. Begeben sich in Abenteuer, weil es aufregend ist. Eben etwas anderes als das, was ich jeden Tag erlebe. Sie mögen die Aufregung, das Unbekannte, das Gefährliche. Natürlich möchte man möglichst unbeschadet daraus hervorgehen, möchte anschließend von den Erlebnissen erzählen. Vielleicht auch ein bisschen bewundert werden, das tut doch gut. Ernsthaft in Lebensgefahr zu geraten, ist dabei wohl eher selten die Absicht. Sich durch die neuen Erfahrungen zu verändern, gehört aber ganz bestimmt dazu.

Es macht selbstbewusster, etwas durchgestanden zu haben. Es verändert den Blick auf die Probleme des Alltags. Im besten Fall wird man auch den Mitmenschen gegenüber verständnisvoller, weil man einfach einen weiteren Horizont bekommen hat. Man weiß, dass es nicht nur einen Weg zum Glück gibt.

Mini-Adventures sind gerade ganz trendy: im eigenen Alltag, in der eigenen Umgebung das Ungewöhnliche, das Neue und Aufregende suchen und bewusst erleben. Ganz ohne dafür in den Dschungel oder die Arktis zu reisen. Und vor allem auch, ohne dafür viel Geld auszugeben. Ein Mini-Adventure kann schon der ungewohnte Weg nach Hause sein oder der noch nie besuchte Gottesdienst (-:.

Übrigens kommt das Wort Abenteuer aus dem Lateinischen, von adventus – Ankunft. Das ist doch fast schon ein Glaubensbekenntnis. Ich begeben mich in ein Abenteuer – wohlwissend, dass das auch meine Ankunft beinhaltet.

Wie auch immer sich das Abenteuer gestaltet, welche Gefahren mir auch begegnen mögen: ich glaube fest, dass ich nicht verloren gehe. Ich komme irgendwie, irgendwann an. Vielleicht habe ich mich zwischendurch gefürchtet, war unsicher, wurde womöglich sogar verletzt. Aber ich komme an. Ankommen heißt, ein Ziel zu erreichen, es geschafft zu haben. In Sicherheit zu sein. So gesehen ist Glauben ein Abenteuer: mit unbekanntes Wegen, mit manchen Unsicherheiten. Aber wir kommen an.

Herzliche Grüße von Ihrer und eurer
Pastorin Marion Hild

Die Wahrheit
richtet sich
nicht nach
uns, sondern
wir müssen
uns nach ihr
richten..

Matthias Claudius

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 / 593310 | www.flenker-bestattungen.de

Dea's

„Alles Zitrone“

SAUER MACHT LUSTIG

....oder gibt das Leben dir Zitronen, mach etwas Leckeres daraus. Diesmal dreht sich alles um die leckeren gelben Zitrusfrüchte. So schmeckt der Sommer.

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

LEMON CURD



Zutaten für 4 Gläser
5 Bio Zitronen
5 Eier
140 g Zucker
125 g kalte Butter

1. Die Zitronen heiß abspülen und trocken tupfen. Mit einem Zestenreißer die Schale abziehen und in einer Schüssel sammeln. Die Zitronen halbieren und auspressen (150 ml Zitronensaft). Den Zitronensaft mit der Zitronenschale aufkochen.
2. Die Eier mit dem Zucker zu einer weißen Creme aufschlagen.
3. Die Hälfte des aufgekochten Zitronensafts zur Eiermasse hinzufügen. Die andere Hälfte des aufgekochten Zitronensafts im Topf lassen, die Eiermasse hinzufügen und alles bei kleinster Stufe und unter ständigem Rühren stocken lassen.
4. Die Masse sofort durch ein Sieb passieren und dadurch den Zitronenschalen -Abrieb entfernen. Die Zitronenmasse leicht abkühlen lassen, sodass sie nicht mehr dampft, dann die kalte Butter in kleinen Stücken unterrühren. In 4 saubere Gläser füllen und kühl stellen.

SAFTIGE LEMONCOOKIES



Zutaten
110 g weiche Butter
100 g Frischkäse
130 g Zucker
3 Tropfen gelbe Lebensmittelfarbe (optional)
1 Ei
230 g Mehl
2 El Zitronensaft
2 TL abgeriebene Zitronenschale
1 TL Backpulver
50 g Zucker zum Wälzen

1. Die weiche Butter mit Zucker und Frischkäse cremig schlagen. Nach Belieben die Lebensmittelfarbe zugeben. Das Ei unterrühren. Alle trockenen Zutaten mischen und zusammen mit dem Zitronensaft vorsichtig unterrühren. Den sehr klebrigen Teig abdecken und für mindestens 2 Stunden kühl stellen.
2. Den Ofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Hälfte des Teigs aus dem Kühlschrank holen. Mit den Händen zu kleinen, gleichgroßen Bällchen formen. Im Zucker wälzen und mit großem Abstand auf dem Backblech verteilen.
3. Cookies 10 – 12 Minuten backen. Sie dürfen gerne noch weich sein. Mit der zweiten Hälfte des Teigs ebenso verfahren. Die Cookies auf dem Blech abkühlen lassen und anschließend vorsichtig abnehmen.

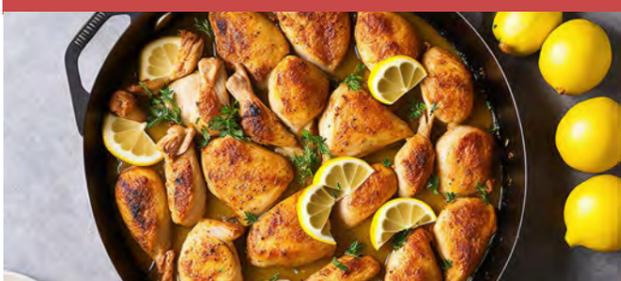
ZITRONENLIMONADE



Zutaten für ca. 5 Liter
6 Bio Zitronen
400 ml Wasser
300 g Zucker
4 l Mineralwasser
Eiswürfel

1. Zubereitung des Zitronensirups. Zitronen abwaschen. Mit einer Reibe die Schale einer Zitrone fein abreiben (ergibt ca. 1 TL). In einem Topf das Wasser zum Kochen bringen. Zucker und Zitronenabrieb zugeben. Ca. 2 Minuten köcheln lassen, bis der Zucker sich vollständig aufgelöst hat. Kurz abkühlen lassen. Die abgeriebene Zitrone zusammen mit den anderen Zitronen auspressen. Den Zitronensaft in das Zuckerwasser geben.
2. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb filtern, um den Zitronenabrieb und evtl. Kerne und Fruchtfleisch zu entfernen. Den Zitronensirup in ein sauberes Behältnis füllen und gut verschließen. Im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen. Den Zitronensirup kann man nun nach Belieben mit dem Mineralwasser und den Eiswürfeln mischen und kühl genießen. Ein paar Minzeblätter und frische Zitronenscheiben oder Beeren dazu, sehen nicht nur toll aus, sie schmecken auch lecker.

ZITRONEN-HÄHNCHEN AUS DEM BACKOFEN



Zutaten
4 Hähnchenkeulen
3 El Zitronensaft
2 TL Salz
100 ml Olivenöl
2 TL Paprikapulver edelsüß,
Salz, Pfeffer
4 Thymianzweige,
8 Zitronenscheiben

1. Hähnchen in eine Schüssel geben. Salz, Zitronensaft und Olivenöl vermengen. Die Marinade über die Hähnchen geben. Abdecken und für 2 Stunden ziehen lassen.
2. Anschließend das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer einreiben.
3. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Die Hähnchenkeulen in eine Auflaufform legen und für ca. 40 Minuten im Backofen braten. Zitronenscheiben und Thymianzweige auf die Keulen legen und für weitere 15 – 20 Minuten braten, dann servieren. Dazu schmecken besonders lecker knusprige Ofenkartoffeln.

SWANTJES GROSSER TRAUM



Auf einem kleinen Bauernhof lebte ein Schweinemädchen Namens Swantje. Sie lebte dort mit ihren Eltern und den drei Brüdern. Auf dem Bauernhof war es wirklich sehr schön.

Swantjes Brüder waren die glücklichsten Schweinchen auf der ganzen weiten Welt. Den lieben langen Tag lang konnten sie sich nach Herzenslust im Schlamm wälzen und suhlen.

Sie drehten und wendeten sich oder sprangen im hohen Bogen in die Schlammfütze. Die drei Schweinchen sahen aus, wie kleine Ferkelchen halt aussehen... über und über mit Schlamm bespritzt.

Das kleine Schweinemädchen Swantje mochte die Schlammfütze überhaupt nicht. Sie hatte keinen Spaß daran, sich im Schlamm zu wälzen.

Swantje hatte einen ganz anderen Lieblingsplatz. Ihr Lieblingsplatz war am Rande der Wiese. Dort saß sie so gerne und träumte ihren großen Traum; vom Tanzen.



Ja, Swantje mochte das Tanzen. Sie hatte den großen Wunsch, einmal auf einer Bühne zu stehen und für alle ihre Freunde und die Familie zu tanzen. Sie wusste nur noch nicht genau, wie sie das Tanzen erlernen könnte.

Swantje ging zu ihren Eltern. Sie erzählte ihnen von ihren Plänen und Träumen.

Ihre Eltern wollten davon jedoch nichts hören. „Ein Schwein kann doch nicht tanzen.“ ... sagten sie. „Geh zu deinen Brüdern und spiele mit ihnen in der Schlammfütze, so wie jedes richtige Schwein.“



Swantje ließ sich davon aber nicht entmutigen. Sie ging in den Wald und besuchte ihre liebe Freundin, die kleine Elfe Lia.

Lia hatte immer so schöne Ideen. Die würde auch ganz bestimmt wissen, wo Swantje das Tanzen erlernen könnte.

„Liebe Swantje, du kannst bestimmt ganz wunderbar tanzen. Jeder kann es lernen und seinen Spaß daran haben. Lass dich von Niemandem von deinem Traum abbringen.“

„Schau dich um und lerne von den Tieren hier im Wald. Sieh nur, wie elegant die Schmetterlinge ihre Flügel schwingen und wie lustig es aussieht, wenn die Hasen über die Wiese springen.“

„Sieh dir die Vögel an, die so schöne Kreise fliegen und selbst die kleinen Mäuse tanzen auf dem Zaun. Wenn du fleißig übst, wirst du es auch bald können.“



Swantje sah sich um und übte mit viel Spaß. Jeden Tag lernte sie Neues und dann, eines Tages war es endlich so weit.

Swantjes großer Traum wurde wahr.

Auf einer schönen Waldbühne konnte Swantje allen Freunden zeigen, wie schön sie tanzen kann.

Ihre Eltern schauten auch zu und waren richtig stolz auf ihr kleines Schweinemädchen.

So etwas Schönes hatten sie noch nie gesehen.



Auf Schatzsuche in uns selbst



Der August startet mit einem Supermond, das heißt, der Vollmond findet am nächsten Punkt, dem Perigäum, statt und erscheint uns deshalb besonders groß und hell.

Achten wir auf unsere Gefühle und wodurch sie positiv oder negativ beeinflusst werden. Dann wissen wir, wovon wir mehr gebrauchen können, und worum wir lieber einen größeren Bogen machen sollten.

Am 31. August erleben wir sogar einen zweiten Vollmond innerhalb eines Kalendermonats, Blue Moon genannt. Auch der wird uns als Supermond am Himmel beeindruckend und einige von uns emotional mehr als sonst in seinen Bann ziehen.

Venus war Ende Juli – von der Erde aus betrachtet – rückläufig geworden und bleibt es bis zum 5. September. Das gibt uns Zeit, uns damit auseinander zu setzen, was uns lieb und teuer ist und wie wir mit materiellen Gütern aber auch mit Wertschätzung in Beziehungen umgehen wollen.

Am 8. August gibt das Fest der Schritterinnen (in den keltischen Jahreskreisfesten heißt es Lughnasadh und ist eines der vier Mondfeste) Anlass zu feiern. Es werden Kräuter geweiht, Obst und Gemüse eingekocht oder fermentiert und Überflüssiges ausgemistet, bevor dann abends gemeinsam gegessen und getanzt wird.

Der 24. August ist der Beginn einer gut dreiwöchigen Rückläufigkeit von Merkur.

Bis zum 16. September sind also mal wieder Störungen in der Kommunikation wahrscheinlich und Absprachen deshalb mitunter deutlich schwieriger als sonst.

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 Winis 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



Wichtige Verträge können hoffentlich vor dem 24. August oder eben nach dem 16. September abgeschlossen werden, denn in dieser Zeit dazwischen sollte man sie lieber vermeiden.

Mars wechselt am 27. August in das Tierkreiszeichen Waage und betont die Bedeutung von Ausgewogenheit und Gerechtigkeit in unserem Handeln.

Wenn Jupiter am 5. September auch noch rückläufig wird, sind nur Venus (gerade wieder!) und Mars im Vorwärtsgang unterwegs.

Bis zum Neumond am 15. September halten sie allein die Stellung, während alle anderen Planeten auf Rückzug sind. Gönnen wir uns in dieser Zeit schöne Momente zu zweit und akzeptieren, dass wir vielleicht nicht so viel schaffen und mehr Ruhe brauchen. Es geht bei dieser Zeitqualität nicht darum, in die Ferne zu reisen, sondern nach innen. Im eigenen Innern können verborgene Schätze entdeckt werden, während es im Außen bei manchen bedrückend sein kann, weil einiges nur schleppend oder gar in die falsche Richtung läuft. Den Neumond können wir bewusst dafür nutzen, neue Pläne zu schmieden und Projekte zu starten, die mit dem neuen Schwung von Merkur gute Aussichten auf Erfolg haben.

Am 23. September ist Tagundnachtgleiche, also Herbstanfang und Anlass für das Sonnenfest Mabon. Wir geben und nehmen der Natur in einem ausgewogenen Verhältnis, sodass es für alle reicht und danken für die Ernte unserer Bemühungen.

Anregungen, wie die Jahreskreisfeste gefeiert werden können, sind übrigens auf der Homepage www.estrella-loba.de zu finden.



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 29.09.2023
PRINT AB KW 40
REDAKTIONSSCHLUSS
11.09.2023

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
Holiak von freepik

EIN KLEINER AUSZUG UNSERER AUSLAGEPUNKTE NORDISCH LIFESTYLE

Unsere Magazine gibt es auch online unter www.loarno.de/archiv

Unsere Verteilerpunkte:

Kiel

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

Neumünster

- Familia, 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
- Familia 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
- Familia, Husum

Eckernförde

- Familia, Eckernförde
- EDEKA Baasch, Eckernförde
- Rewe, Eckernförde

Plön-Eutin-Malente-Raisdorf-Preetz

- Familia, 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
- Familia, Schleswig
- Marktkauf, Schleswig
- Rewe, Schleswig

Flensburg

- Kaufland, Flensburg
- Familia, 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

METTENHOFER

STADTTEILFEST



Samstag, 23.9.2023
12 – 18 Uhr

auf der Parkwiese am
Heidenberger Teich.

12.00 Uhr

● Ökumenischer Gottesdienst
und Grußworte

ab 12.30 Uhr

● Kinderrallye
● Aufführungen
● Aerotrim
● Zauberkünstler
● Sport und Spaß
● Kulinarische Köstlichkeiten
● Infostände und vieles mehr...