

GRATIS ZUM MITNEHMEN

NORDISCH

AUSGABE 06/2023

Lifestyle

DEA'S REZEPTE

"FESTMENÜ FÜR DIE
GANZE FAMILIE"

TANKGUTSCHEINE

VON ANTON WILLER

ESTRELLA LOBA

WAS SIND
RAUHNÄCHTE?

NINA'S STUDIO

DEINE WELLNESS-OASE

ERSCHEINT IN DEN REGIONEN KIEL | RENDSBURG-ECKERNFÖRDE | SCHLESWIG-FLENSBURG |
DITHMARSCHEN | NEUMÜNSTER | PLÖN | OSTHOLSTEIN

LOARNO WERBUNG & VERLAG

WIR TANKEN KRAFT, SAMMELN NEUE IDEEN UND NEHMEN UNS EINE KLEINE

Auszeit

VOM 16. DEZEMBER 2023 - 03. JANUAR 2024
MACHEN WIR URLAUB

WIR WÜNSCHEN EUCH
EINE SCHÖNE ADVENTSZEIT UND
FROHE FESTTAGE

NORDISCH LIFESTYLE REDAKTION UND
LOARNO WERBUNG TEAM

Mit Tanzgutscheinen Freude bereiten!

Grundkurse Erwachsene		
Sonntag	14. Januar	11.00 Uhr
Montag	15. Januar	18.00 Uhr
Dienstag	16. Januar	21.00 Uhr
Samstag	20. Januar	14.00 Uhr
Grundkurse Schüler / Jugendliche		
Donnerstag	18. Januar	17.50 Uhr
Freitag	19. Januar	19.10 Uhr
Hochzeitskurse / Fit für Party&Ball:		
Montag	18. Dezember	21.00 Uhr
Samstag	13. Januar	10.00 Uhr
Discofox-Kurse:		
Mittwoch	20. Dezember	19.30 Uhr
Donnerstag	04. Januar	18.00 Uhr

Kostenlose und unverbindliche
Schnupperstunden für Paare:
Sonntag 07. Januar 11.00 Uhr
oder Montag 08. Januar 18.00 Uhr
oder Samstag 13. Januar 14.15 Uhr
und für **Singles:**
Dienstag 09. Januar 21.15 Uhr

tanzschule tessmann ADTV
Kirchhofallee 25, 24103 Kiel | Telefon 0431 / 67 67 67
www.tanzschule-tessmann.de

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

das Jahr neigt sich dem Ende entgegen. In diesem Jahr konnten wir große Erfolge mit unserem Magazin feiern. Alle Ausgaben waren restlos vergriffen, so dass unser Verteilerpartner mit dem Nachlegen kaum hinterher kam. Die Online Klickzahlen der Downloads haben sich nahezu verdoppelt. Was uns richtig freut, ist das unser Magazin online schon heute bundesweit gelesen wird.

Daher haben wir uns entschieden im kommenden Jahr die Auflage nochmals zu erhöhen.

In dieser Weihnachtsausgabe möchten wir den Fokus darauf zu legen, den Familien, Kinder, Freunde, Liebsten und auch jedem von uns selbst, etwas Gutes zu tun.

So schenkt Euch das Unternehmen Anton Willer in dieser Ausgabe wieder Tankgutscheine, damit Ihr günstiger zu Euren Familien und Liebsten fahren könnt. Der Willer Wald hat dieses Jahr bereits die Viertel Million Quadratmeter geknackt und wir durften bei diesem feierlichen Anlass dabei sein.

In Mettenhof findet wieder ein lebendiger Adventskalender statt und in Nina's Studio in Hamdorf und Rendsburg kann man es sich richtig gut gehen lassen. Mit Lütt & Plietsch erlebt Ihr eine Adventszeit mit Schabernack.

Unser Sascha zeigt Euch die Frisuren- und Make up Trends und Tipps für diesen Winter und gibt uns einen Ausblick auf den Frühling.

Dea hat Euch ein Festmenü für die ganze Familie gezaubert und wünscht Euch viel Spass beim Nachkochen.

Wer Party feiern möchte findet die Karaoke Veranstaltungen in Hamburg und Schleswig-Holstein oder besucht eine der tollen Veranstaltungen auf dem Hof Akkerboom. Auch die Band Safratho stellt sich in dieser Ausgabe vor.

Wini Britt Fuhrmann erklärt Euch was es mit den Rauhnächten auf sich hat und wir berichten von der gemeinsamen energetischen Hausreinigung, die wir zusammen mit Wini erleben durften.

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Redakteuren und unserer Lektorin für das unermüdliche Engagement bedanken. Unser Dank geht auch an alle unsere Kunden, Organisationen, Vereine und Partner für die Unterstützung und den Glauben an uns und unsere Ideen. Euch, liebe Leserinnen und Leser danken wir von Herzen für Eure Treue und Eure Begeisterung für unsere Magazine.

Wir nehmen uns vom **16.12.2023-03.01.2024** eine kleine Auszeit, um Kraft zu tanken und neue Ideen umzusetzen. Wir wünschen Euch wunderschöne Festtage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

A. Heyne L. Heyne

Arno und Loan Heyne
und das gesamte Team
des Magazins NORDISCH LIFESTYLE

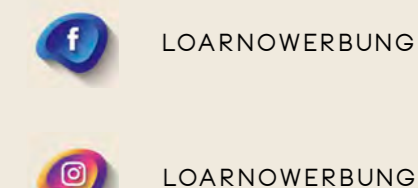
JEDERZEIT ONLINE!

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!



Buche heute noch einen Termin! in Hamdorf oder Rendsburg

- Dauerhafte Laser-Haarentfernung
- Permanent Make-up
- durch examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin
- Hairstyling
- Professionelle Fußpflege
- Nageldesign und Maniküre
- Wellness-Massagen
- Wimpernlifting und -verlängerung
- BB Glow | BB-Lips Microneedling

Nina's Studio
Dorfstraße 7 • 24805 Hamdorf |
Königstraße 19 • 24768 Rendsburg
Telefon: 01520 4 71 12 18
www.ninas-studio-hamdorf.de • nina@ninas-studio-hamdorf.de

Eine Oase für Deine Schönheit!

INHALT

Dezember 2023/Januar 2024

- 3 **VORWORT**
- KUNST & KULTUR**
- 6 Hof Akkerboom
Programm Dezember/Januar
- MUSIK & NIGHTLIFE**
- 9 Safratho
Hier fließt nicht nur Rock durch die Adern
- 10 Karaoke Events Dezember/Januar
in Hamburg und Schleswig-Holstein
- KÖRPER & SEELE**
- 11 Was sind Rauh Nächte?
Wini Britt Fuhrmann
- 13 Nina's Studio
Deine Wellness Oase
- FAMILIE & ZUHAUSE**
- 14 Wann hilft vielleicht eine energetische
Hausreinigung?
- 15 Adventszeit mit Schabernack
Lütt & Plietsch
- UMWELT & Bio**
- 16 250.000 qm Willer Wald
Ein Grund zu feiern!
- SPORT & FREIZEIT**
- 18 Was bewegt ein Mann zu tanzen?
ADTV Tanzschule Tessmann
- 20 Kids Dance Special Needs
Tanzen in Kiel e. V.



FASHION & BEAUTY

- 22 **Frisuren und Pflege-Tipps Winter/Frühling**
Sascha Kugler
- 23 **Haut und Make-up-Trends Winter/Frühling**
Sascha Kugler

CITY NEWS

- 24 **Lebendiger Adventskalender**
Mettenhof

MARIEKES WELT

- 27 **Heiligabend auf der Straße**
Marieke Fuhrmann

KIRCHEN

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

GENUSSFREUDEN

- 31 **Dea's "Festliches Menü für die ganze Familie"**
Andrea Wichelmann

DEA'S KLEINE GESCHICHTEN

- 32 **Jontes Weihnachten**
Andrea Wichelmann

HOROSKOP

- 34 **Rückblick & Ausblick**
Wini Britt Fuhrmann

VERTEILERPUNKTE

35 IMPRESSUM

BEILAGE

Tankgutschein
Schlautanken - Bäume pflanzen
bft Willer



0431 - 52 42 60

STOCKHOLMSTRASSE 159
24109 KIEL-METTENHOF

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

PROGRAMM DEZEMBER

FR+SA 01./02.12.2023 | 16.00 UHR

"MUSIKTHEATER METTENHOF"

Wir gehen auf eine stürmische und musikalische Fahrt über die Kieler Förde mit Kaffee und Kuchen gemeinsam mit unserem Ensemble mit dem Musical „Lebhafte See von Kiel bis Laboe“.

Leitung: Musiktheater-Regisseurin Claudia Piehl

Geprobt wird jeden Mittwoch im AWO Servicehaus in der Vaasstraße 2. Wolltest du dich auch schon immer auf der Bühne ausprobieren? Oder ist deine letzte Bühnenerfahrung vielleicht schon länger her und du möchtest mal wieder ausprobieren, was da noch geht? Schnuppern und mitmachen ist in unserem Stadtteil-Theater jederzeit möglich!!

Eintritt: 5,00 €



SO 03.12.2023 | 16.00 UHR

"PLATTDEUTSCHE WEIHNACHTSLESUNG"

der Niederdeutschen Bühne Kiel am 1. Advent

Traditionell am 1. Advent wird es mit der Niederdeutschen Bühne Kiel wieder sehr weihnachtlich in unserer Tenne.

Mit Geschichten un Gedichten dörch de schönste Johrestiet, vorweihnachtlicher Stimmung und Kaffee mit Klöben freuen wir uns mit Ihnen gemeinsam auf einen heiteren und besinnlichen Adventsnachmittag.

Eintritt: 8,00 €
Reservierung erforderlich



DO 07./14./21. 12.2023 | 18:30-21:30 UHR

WUNDERBAR

Outdoor mit Lichterkette unter'm Pavillion.

Eintritt: frei

DI 05./12./19.12.2023 | 15:00 - 17:00 UHR

"WÄRMEZEIT"

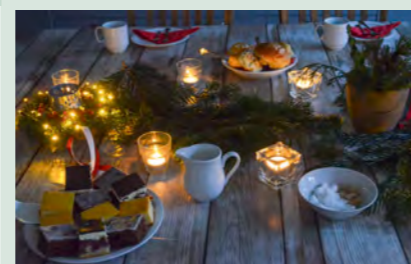
Alles wird teurer – wir heizen euch ein!

Weihnachtlich und kuschelig warm heißen wir euch zu der DezemberWärmeZeit herzlich willkommen.

Unser Kuhstall ist in den kalten und dunklen Monaten für alle kostenfrei geöffnet. Dort wartet Gemütlichkeit und Geselligkeit bei Kaffee, Tee und Kuchen auf euch.

Wir freuen uns auf viele Besucher*innen unserer „Wärme-Zeit“ und bedanken uns bei dem Kieler Spendenparlament für die großartige Hilfe und Unterstützung.

Eintritt: frei



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

MI 06.12.2023 | 18:00 UHR

"WINTERLICHER KOCHABEND"

Gemeinsam wird ein winterliches 3-Gänge-Menü gezaubert und als i-Tüpfelchen werden kleine Weihnachtsgeschenke/-leckereien zum Mitnehmen gemacht. Dafür bitte kleine Dosen mitbringen!

Kosten: 25,00 €
Anmeldung erforderlich



SO 10.12.2023 | 18:00 UHR

"LEBENDIGER ADVENTSKALENDER"

Es „tourt“ der Lebendige Adventskalender in Mettenhof...und wir freuen uns auf Besucher:innen an diesem Adventssonntag. Gerne darf spontan musiziert oder ein Gedicht vorgetragen werden, während es Punsch, Tee & Co. gibt.

Eintritt frei

MI 13.12.2023 | 15:00 UHR

STRICK- UND HOBBYCAFÉ

Bei diesem weihnachtlichen Strick- und Handarbeits-Café wird gemütlich gemeinsam gestrickt, gehäkelt, gestickt, geschnackt und Kaffee oder Tee getrunken – herzlich willkommen zu diesem offenen, geselligen, kostenfreien und kreativen Nachmittag!

Eintritt: frei

FR 15.12.2023 | 19:00 UHR

"WEIHNACHTSSINGEN MIT FREUNDEN"

Rolf Moser (Piano, „Let´s sing together“) kommt mit seiner Band ESM22 „Jazz & more“ und lädt zum Mitsingen traditionell deutscher und internationaler Weihnachtslieder ein. Die Texte werden per Beamer an der Wand gezeigt.



Eintritt 6,00 €

DO 28.12.2023 | 18:30-21:30 UHR

WUNDERBAR SPEZIAL

Eintritt: frei



Wir wünschen Ihnen eine frohe Weihnachtszeit.

Ein herzliches Dankeschön für die angenehme und vertrauensvolle Zusammenarbeit sowie Glück, Erfolg und Gesundheit für das neue Jahr.

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



Förde Sparkasse

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 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

Foto: New Africa | shutterstock · Gestaltung: dinodierschoen.maltesee

ZAHN ARZT

Dr. Christian Schmidt & Jeannine Diener

Eckernförder Str. 403 | 24107 Kiel-Suchsdorf
Termine unter: 0431 - 31 33 82

www.zahnarzt-kiel-suchsdorf.de

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!

Kids Dance Special Needs-Tanzen für Kinder mit Behinderungen



www.tanzen-in-kiel.de

Tanzen in Kiel e.V.
Suchskrug 1
24107 Kiel
Tel. 0 431 / 329 039 17 - verwaltung@tanzen-in-kiel.de



Safratho.de

Mobil: 0152 59 62 08 84



mailinfiona
PHOTO



Hier fließt nicht nur Rock durch die Adern, sondern in jede Zelle des Körpers (v.l.n.r.): Frank, Thorge, Sandra und Andreas

Die Band Safratho besteht aus 4 Musikern, welche zwar schon seit vielen Jahren auf den Bühnen in Schleswig-Holstein unterwegs sind, sich aber in dieser Formation mit „Safratho“ 2020 neu zusammengefunden hat, um ihre Lieblings Rocksongs einem großem Publikum zu präsentieren und für gute Stimmung zu sorgen.

Safratho, die Band, die sich mit viel Herz und Seele dem covern von Rock Klassikern verschrieben hat. Wobei auch andere Genres „verrockt“ werden und so das Gesamtbild abrundet.

Songs von Christina Stürmer, Jet, Papa Roach, ZZ Top, T-Rex, Marius-Müller Westernhagen, Steppenwolf, Wir sind Helden, Herbert Grönemeyer, Sportfreunde Stiller, Foo Fighters, Achim Reichel, Spider Murphy Gang uvm. sorgen immer für gute Stimmung und laden zum Mitmachen ein.

Die Freude am Spielen und der Wunsch damit Menschen zu begeistern, hört, sieht und spürt man vom ersten bis zum letzten Ton. Bei Safratho steht der gemeinsame Spaß und die Gemeinschaft im Vordergrund, das macht die Band aus.

Die Band besteht aus folgenden Musikern:

Thorge, der mit seinen jungen Jahren und seinem phänomenalen Rhythmus im Blut und auf den Drums jedes Bein dazu bringt nicht ruhig stehen zu wollen.

Auf der anderen Seite Frank, der ein Gespür dafür hat, den richtigen Sound anzustimmen und alle mitzureißen mit seinem veriertem Elan.

Und dann noch Sandra, die Rock-Röhre, die Songs lebendig werden lässt und dabei vor Freude und Begeisterung sprüht.

Mit viel Herz und Freude beherrscht Andreas seinen Bass. Durch den druckvollen Sound bringt er jeden dazu sich von der Musik tragen zu lassen.



KARAOKE EVENTS

IN HAMBURG UND SCHLESWIG-HOLSTEIN

DEZEMBER 2023/JANUAR 2024

WÖCHENTLICHE KARAOKE

DI **POGUE MAHONE IRISH PUB**
KIEL | ab 22:00 Uhr | Bergstraße 15 | 24103 Kiel

MI **KLÄHBLATT**
SCHLESWIG | ab 21:00 Uhr | Lollfuß 46 | Schleswig

DO **BEI MARION**
HEIDE | ab 21:00 Uhr | Schuhmacherort 10, 25746 Heide

FR **ZUM LEUCHTTURM**
BÜSUM | 20:00 Uhr | Alleestraße 8 | 25761 Büsum
ALTES SPRITZENHAUS
BÜSUM | 21:00 Uhr | Westerstraße 1 | 25761 Büsum
TRAUMFABRIK
KIEL | 21:30 Uhr | Grasweg 19 | 24118 Kiel

DEZEMBER 2023

01 **KLOSTERECK**
FR LÜBECK | 21:00 Uhr | Dr.-Julius-Leber-Straße 82 | 23552 Lübeck

02 **BAHRENFELDER TURNVEREIN VON 1898 E.V. (BTV)**
HAMBURG | 19.30 Uhr
Bahrenfelder Chaussee 166A | 22761 Hamburg
NEW WUNDERBAR
LÜBECK | 20:00 Uhr | Ziegelstraße 129 | 23556 Lübeck
JENNY'S BAR
NEUMÜNSTER | 21:00 Uhr
Christianstraße 34 | 24534 Neumünster

09 **FUCHS BAR | CHRISTMAS KARAOKE NIGHT**
SA HAMBURG | 19:00 Uhr
Ernst-Bergeest-Weg 55a | 21077 Hamburg-Marmstorf

13 **MAC THOMAS**
MI LÜBECK | 21:00 Uhr | An der Untertrave 95 | 23552 Lübeck

16 **LEPRECHAUN HOHWACHT PUB**
SA HOHWACHT | 20:00 Uhr | Seestraße 9, 24321 Hohwacht (Ostsee)

22 **FRISCO**
FR LÜBECK | ab 20:00 Uhr | Herrendamm 38-40, 23556 Lübeck

30 **LEPRECHAUN HOHWACHT PUB**
SA HOHWACHT | 20:00 Uhr | Seestraße 9, 24321 Hohwacht (Ostsee)

JANUAR 2024

05 **KLOSTERECK**
FR LÜBECK | 21:00 Uhr | Dr.-Julius-Leber-Straße 82 | 23552 Lübeck

13 **SURHOF PUB**
SA HAMBURG | 20:00 Uhr
Weidenbaumsweg 13-15 | 21029 Hamburg - Bergedorf



Nähere Infos unter:
<https://loarno.de/karaoke-hh-sh/>

Was sind Rauhnächte?

Als Rauhnächte gelten zumeist die zwölf heiligen Nächte zwischen Wintersonnenwende (bzw. Weihnachten) und dem 2. Januar (bzw. Dreikönigstag).

Die zwölf Nächte stehen symbolisch für die zwölf Monate des neuen Jahres. Sie sollen die Ereignisse im zugeordneten Monat vorhersagen, weshalb sie mancherorts auch „Losnächte“ genannt werden.

Der Begriff Rauhnächte kommt wahrscheinlich vom Adjektiv rauh und bezieht sich auf die wilde Jagd der Frau Percht (im Märchen Frau Holle), die in dieser Zeit besonders über die Menschen wacht und sie prüft.

Es gibt auch die Sicht, dass diese Nächte eigentlich Raumnächte heißen, weil in dieser Zeit zum Schutz vor Krankheiten und bösen Geistern die heiligsten Kräuter geräuchert und in der Pfeife geraucht wurden.

Der genaue Ursprung der Rauhnächte lässt sich wohl nicht mehr ermitteln, zumal es sicher regionale Unterschiede gab. So vermuten manche einen Zusammenhang mit dem germanischen Mondkalender, in dem ein Jahr aus zwölf Mondmonaten und damit 354 Tagen bestand.

Die zum Sonnenjahr fehlenden elf Tage – und damit angeblich zwölf Nächte (vielleicht ist ja jemand in der Lage, mir dieses mathematische Rätsel zu lösen!?) – wurden deshalb als Tage außerhalb der Zeit angesehen, in der die Tore zur „Anderswelt“ offenstehen.



Von dort erhalten wir weisen Rat oder werden zum Bösen verführt, je nach unserer Gesinnung. Viele Menschen achten entsprechend in dieser Zeit besonders auf ihre Träume, denn es heißt, dass diese im jeweiligen Monat des neuen Jahres in Erfüllung gehen werden. Dazu ist es ratsam, ein Tagebuch zu führen und alles zu notieren, was in diesen Nächten geträumt wird. In anderen Traditionen wurde aus dem Wetter an diesen Tagen auf das Wetter in den entsprechenden Monaten des kommenden

Jahres orakelt. In vorchristlicher Zeit begannen die Rauhnächte zumeist mit der Wintersonnenwende. Je nach Region gab es zwischen drei und zwölf Rauhnächten.

Die christliche Kirche hat viele alte Traditionen übernommen, um die „Heiden“ leichter bekehren zu können. Drei Tage nach der Sonnenwende wurde denn auch die Geburt des Christkinds sicher nicht zufällig platziert, was ja nebenbei ein schönes Symbol für den Sieg des inneren Lichtes über die innere Dunkelheit darstellt.

Und die Rauhnächte begannen seither am ersten Weihnachtstag und endeten am ebenfalls neu eingeführten christlichen Dreikönigstag. Ist es nicht interessant, dass die 12 Nächte (= 12 Monate) 13 Tage (= 13 Monde) miteinander verbinden und so nicht nur für das Kalenderjahr, sondern auch für die darin enthaltenen 13 Monde stehen?



Seit einigen Jahren wächst das Interesse an den alten und uralten Bräuchen wieder und es steht uns frei, die christliche oder die vorchristliche Variante zu wählen. Entscheidend sind letztlich immer die eigenen Erfahrungen und welchen Nutzen wir daraus ziehen können. Probier es einfach aus!

Neben dem Wetter- und Traumorakel ist das energetische Reinigen des Hauses oder der Wohnung mit dem Rauch von Beifuß, Wacholder oder Weihrauch eine nachahmenswerte Tradition (Rauchmelder für diesen Moment deaktivieren!).

Das lärmend mit Glocken und Trommeln durch die Straßen ziehen, um böse Geister zu vertreiben, haben wir – wenn auch leider völlig pervertiert – im Silvesterfeuerwerk übernommen. Das Lesen der Zukunft aus Innereien von Tieren finden wir im Bleigießen / Wachsgießen wieder. In manchen Alpenregionen haben sich bis heute die „Perchtläufe“ erhalten, um die Dunkelheit und das Böse zu verjagen.

Mehr Informationen über die Jahreskreisfeste, Räucherwerk und Rituale sowie individuelle Beratungen gibt es bei www.estrella-loba.de.

Text: Wini Britt Fuhrmann von Estrella Loba

Nina's Studio

Deine Wellness-Oase in Hamdorf und Rendsburg



NINA'S STUDIO
DORFSTRASSE 7 · 24805 HAMDORF
KÖNIGSTRASSE 19 · 24768 RENDSBURG
TELEFON: 01520 4 71 12 18
WWW.NINAS-STUDIO-HAMDORF.DE · NINA@NINAS-STUDIO-HAMDORF.DE



Vor kurzem haben wir Nina Toth von Nina' Studio kennengelernt und möchten Euch von unserem Besuch bei Ihr berichten.

Der Markt für dauerhafte Laser-Haarentfernung ist voll, allerdings waren wir, was das angeht immer sehr skeptisch. Schließlich kann eine leichtsinnige Behandlung zu schweren Verbrennungen, Verletzungen und Narben führen. Bisher hörten wir im Freundes- und Bekanntenkreis immer nur, dass dies besser von einem Hautarzt gemacht werden sollte.

Nina erzählt uns, dass seit dem 01.01.2023 die Laserbehandlungen sehr streng reguliert sind und man mehrere professionelle und kostenintensive Zusatzausbildungen absolvieren muss. Dies sollte bei der Terminvereinbarung unbedingt abgefragt werden. Denn ohne diese Qualifikationen sei eine Behandlung einfach nicht sicher.

Was uns überzeugt hat ist die Tatsache, dass Nina für die Laserbehandlungen nicht nur gänzlich ausgebildet ist, sondern zudem auch examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin ist. Dies spiegelt sich auch in ihrer professionellen und kundenbezogenen Beratung wieder. Es geht hier nicht darum alle Körperhaare zu entfernen, auch wenn viele Kundinnen dies zuerst wünschen, sondern darum ein gesundes Maß zu finden und nur die Haare zu entfernen, die einen auch wirklich stören. Auch sind die Kosten für eine Laserbehandlung bei Nina wesentlich moderater als bei einem Hautarzt.

Nina ist es absolut wichtig, dass sich ihre Kunden wohl fühlen. So sind während des Termins Kinder ausdrücklich willkommen. Schließlich ist es schon schwierig genug, die alltäglichen Verpflichtungen alle unter einen Hut zu bekommen. Trotzdem ist es in Ihrem Studio ruhig und man fühlt sich wie in einer Wellness-Oase. Die Räume sind warm und freundlich eingerichtet und laden dazu ein, einfach mal zu entspannen und dem Alltag zu entfliehen. Wer möchte bekommt von Ninas Labrador-Hündin Bonnie, die einen eigenen Fanclub hat, ein paar Streicheleinheiten extra.

Nina ist Mutter zweier Söhne und ihre Gradlinigkeit und Professionalität mit einer ordentlichen Portion Humor schätzen wir genauso wie Ihre familienfreundliche und warmherzige Art im Umgang mit Ihren Mitmenschen.

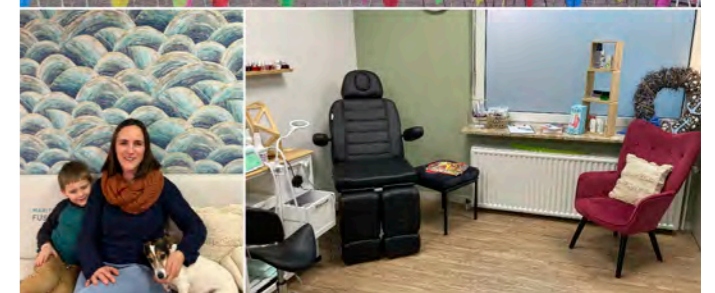
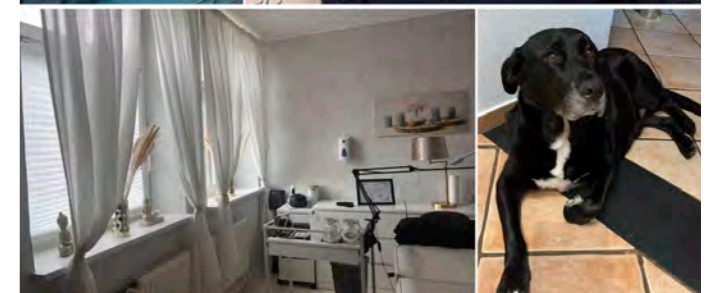
Zusammen mit Anne Heitmann und Alina Schultz bietet Nina Toth alle Beauty- und Wellnessbehandlungen unter einem Dach:

- Dauerhafte Laser-Haarentfernung
- Professionelle Fußpflege
- Wellness-Massagen
- Permanent Make-up
- Hairstyling
- Nageldesign und Maniküre
- Wimpernlifting und-verlängerung
- BB Glow | BB-Lips Microneedling

um nur einige davon zu nennen. Dabei ist jede Behandlung weder steif noch kühl, sondern eher wie genussvolle, erholsame und witzige Momente unter Freundinnen. Wir können Nina's Studio absolut weiterempfehlen!

Bericht: Arno und Loan Heyne

NORDISCH LIFESTYLE 06/2023



Wann hilft vielleicht eine energetische Hausreinigung?



Irgendwann im Leben steht man an einem Punkt, wo irgendwie alles hängt, zwickt und es nicht mehr so rund läuft. Man hat das Gefühl, dass alles was man anpackt, irgendwie total zäh verläuft oder man sich emotional total ausgelaugt fühlt und weiss eigentlich gar nicht warum. So erging es uns im Spätsommer diesen Jahres kurz vor unserem Umzug.

Wini Britt Fuhrmann von Estrella Loba, die für unser Magazin exklusiv das Horoskop erstellt, ist nicht nur Astrologin, sondern auch erfahrene Schamanin. Diese Kombination fanden wir von Anfang an total spannend. Astrologie in seinen Berechnungen der Sternen- und Planetenkonstellationen und Schamanismus in seiner Spiritualität, die man nicht so richtig greifen kann. Bisher haben uns Winnis Tipps und Ratschläge immer geholfen, denn diese waren für uns alle absolut wertvoll und der Zeitqualität entsprechend, sehr treffsicher. In einem Telefonat mit Wini kamen wir beiläufig auf das Thema energetische Hausreinigung. Wini bot sofort an uns zu helfen und erklärte uns, dass so eine energetische Säuberung gerade gut ist, wenn man frisch in ein neues Zuhause zieht oder es im Leben gerade nicht rund läuft.

An dieser Stelle müssen wir erwähnen, dass wir multikulturell aufgewachsen sind, allerdings bisher weder Berührungspunkte mit einer energetischen Hausreinigung hatten, noch mit dem Schamanismus. Aber wir waren schon immer offen für Neues und frei nach dem Motto: "Wenns hilft! Warum nicht?". Aber wie stellt man sich so eine Schamanin vor? Macht Wini in unserem Garten jetzt ein Feuer und tanzt mit Federschmuck auf dem Kopf zu mystischen Gesängen? Mit diesem Bild vor dem geistigen Auge haben wir natürlich geschmutzelt, aber wir ließen uns einfach überraschen und gingen vorurteilsfrei an die Sache heran.

Wini erklärte uns, dass wir alle jeden Tag sovielen Informationen, Eindrücken, Energien, Einflüssen und Emotionen überwältigt werden, so dass wir feinstofflichen Belastungen ausgesetzt werden, die uns irgendwann anhaften ohne das wir dies beeinflussen können. Zudem kommen noch die Glaubenssätze und falsche Wahrheiten, die uns von unseren Mitmenschen vorgelebt

werden, die uns nun mal seit Kindesalter prägen. Auch haben viele den Bezug zur Natur und Mutter Erde verloren, so dass einem im wahrsten Sinne des Wortes irgendwann der Boden unter den Füßen fehlt. Dies ist auch die Leere und Kraftlosigkeit, die viele von uns im Inneren spüren.

Wini inspizierte jeden einzelnen Raum in unserem neuen Zuhause und entschied sich dann für eine individuell zusammengestellte Räuchermischung. Wini arbeitet am liebsten mit heimischen Kräutern und Hölzern, dies verstärkt die Wirkung, schliesslich wächst in unseren Gefilden weder weißer Salbei, noch Parlo Santo. Das neue Zuhause gilt es also zu energetisch vollständig zu säubern, zu schützen und mit unseren eigenen positiven Emotionen und Energien zu füllen. Nachdem wir mehrere Dinge intuitiv für das Ritual aussuchen durften, wurde jeder Raum ausgiebig von Wini mehrfach geräuchert. Danach gingen wir mit einer Rassel in der Hand in jeden Raum und füllten diese mit unseren positiven Gedanken und Wünschen für unser zukünftiges gemeinsames Leben.

Wini hat uns durch ihre warmherzige, ehrliche und direkte Art immer unterstützt, uns wertvolle Tipps gegeben und uns in jeglicher Hinsicht in unserem Vorhaben be- und gestärkt. Alles was sie uns erzählte, hörte sich für uns stimmig und verständlich an. Wir hingen förmlich an ihren Lippen und saugten alle Informationen wissbegierig auf.

Nun wohnen wir schon einige Monate in unserem neuen Zuhause und wir müssen zugeben, dass diese energetische Hausreinigung doch vieles in und um uns bewegt hat. Einige längst überfällige schmerzhaft Baustellen, die wir viel zu lange vor uns hergeschoben haben, wurden plötzlich aufgerissen, so dass wir gezwungen waren, uns darum zu kümmern. Unzählige andere Herausforderungen vor denen wir vorher standen, lösten sich plötzlich in Luft auf. Angebliche Freunde und Bekannte, die unser Leben und unsere Seelen belastet haben, verabschiedeten sich plötzlich und an deren Platz traten Menschen in unser Leben, die uns in jeglicher Hinsicht bereichern. Unser Leben ist ruhiger und schöner, aber vor allem viel leichter geworden. Während wir uns in unserem alten Zuhause nie wirklich wohl gefühlt haben und irgendwie auch nie angekommen sind, haben wir in unserem neuen Zuhause einen ausgeprägten Nestbautrieb entwickelt. Wir haben unseren eigenen Ruhepol geschaffen und es macht uns viel Freude jeden Tag unser Leben neu zu gestalten.

Aus heutiger Sicht würden wir jedem eine energetische Hausreinigung mit Wini zu 1000% weiterempfehlen. An dieser Stelle möchten wir uns bei Wini für die Hilfe bedanken und Marieke für die tollen "Barzillen". Ihr wart in der dunkelsten Stunde unser Licht, Vielen lieben Dank für Alles!

Viele Informationen über Winis wertvolle Arbeit findet Ihr unter www.estrella-loba.de.

Bericht: Arno und Loan Heyne



Scan me LÜTT & PLIETSCH

Adventszeit mit Schabernack



Lia hat sich einen Kakao gemacht, um sich wieder aufzuwärmen

Erinnert ihr Euch noch an unseren Shelf on the Elf, von dem ich Euch im letzten Jahr erzählt habe?

Wie die Idee einer eigenen kleinen Familientradition entstanden ist und wie Sie dann schlussendlich bei uns eingezogen ist? Wenn nicht, dann könnt ihr das hier nochmal nachlesen: <https://loarno.de/elfischer-besuch/>

Auch dieses Jahr freuen sich meine beiden Kinder schon sehr auf die morgentlichen Such-Wettbewerbe und zählen schon die Tage. Ich bin sehr gespannt, was Sie sich dieses Jahr wohl für zusätzlichen Schabernack ausdenkt, denn auch im letzten Jahr schon hat sie sich nicht ausschließlich nur versteckt, nachdem sie von ihren nächtlichen Berichterstattungen an den Weihnachtsmann zurückkam.



Lia wollte Schokolinsen selbst machen, für den kleinen Hunger nach der langen Reise

Nochmal für Euch zur Erinnerung...

Unsere kleine Lia sitzt traditionell ab dem 01. Dez bei uns im Haus herum und beobachtet das Treiben und die Stimmung der Familie. Jede Nacht appariert sie dann zum Weihnachtsmann und erstattet Bericht.

Dieser notiert sich alles und bereitet entsprechend den Heiligabend mit seinen Gaben vor. ;)



Lia hat versucht herauszufinden, wie lang das Toilettenpapier ist

Jeden Morgen ist sie dann an einem anderen Ort zu finden, mal mit, mal ohne Schabernack und das Kind welches sie als erstes entdeckt, hat gewonnen. Gaaaaaanz wichtig dabei, Lia darf nicht berührt werden, sonst verliert sie die Fähigkeit zum Weihnachtsmann zu reisen und es gibt keine Geschenke.



Lia hat für die Kinder schon mal das Frühstück vorbereitet

Lassen wir uns mal überraschen, wie es diese Adventszeit über ist und wie der Punktestand der Kinder sich verändert.

Vielleicht habt ihr ja auch solch eine schöne Tradition, oder entwickelt sie jetzt.

Ich wünsche Euch eine schöne Adventszeit und ein besinnliches Weihnachtsfest.

Meike von LÜTT & PLIETSCH

250.000 qm Willer Wald - ein Grund zu Feiern!



Gemeinsam für den Willer Wald (v.l.n.r.): Georg Willer, Gesellschafter Anton Willer, Ministerpräsident Daniel Günther, Axel Niesing, Geschäftsführender Gesellschafter Anton Willer, Marcel Rapp Trainer Holstein Kiel, KSV-Kicker Colin Kleine-Bekel und Shuto Machino.

In den vergangenen Ausgaben haben wir schon oft über den Willer Wald berichtet und viele von Euch fragten uns, wo sich dieser überhaupt befindet. In einer neu geschaffenen Waldfläche in Dithmarschen erfolgte 2020 unter der Schirmherrschaft unseres Landesvaters Daniel Günther der erste Spatenstich. Mittlerweile ist in zwei Regionen eine Waldfläche von über 250.000 qm entstanden. Eine Viertel Million Quadratmeter Waldfläche – in 3 Jahren - zugegebenermaßen durchaus beachtlich und ein Grund zu feiern. So luden uns Axel Niesing und Georg Willer, Gesellschafter des Unternehmens Anton Willer, zum offiziellen Pressetermin ein.

In Ascheffel angekommen konnten wir bis zum Horizont die zweite geschaffene Waldfläche bewundern. Willer Wald soweit das Auge reicht. Überall junge Bäume in unterschiedlichen Größen und Arten. Wir lernten Georg Willer und Axel Niesing kennen und merkten schnell was für bodenständige, authentische und freundliche Persönlichkeiten sie sind.

Förster Rolf-Martin Niemöller berichtet mit Freude, dass mehr als 85% der Bäume in diesem Jahr sehr gut angewachsen sind. Dies sei viel mehr als erwartet und überdurchschnittlich im Vergleich zu anderen Regionen.

Wir sahen den Stolz in den Augen des Landwirts Manfred Möller-Boldt aus Hütten als er in die Weite blickte. Von ihm hat das

Unternehmen Anton Willer die Fläche erworben. „Es ist ja auch für einen guten Zweck!“, sagte er glücklich, als Rolf-Martin Niemöller die Bodenbeschaffenheit lobte.

Seit Juni 2020 pflanzt das Unternehmen Anton Willer für jeden Kubikmeter Kraftstoffabsatz, einen Quadratmeter neuen Wald in Schleswig-Holstein. Aber damit nicht genug. Unterstützt wird das Projekt „Willer Wald“ vom Fußball Zweitligisten Holstein Kiel. Für jedes erzielte Tor pflanzen die Störche 11 Bäume in den Willer Wald.

Stellvertretend für Holstein Kiel trafen zu diesem feierlichen Ereignis nun auch Trainer Marcel Rapp zusammen mit den KSV-Kicker Colin Kleine-Bekel und Shuto Machino ein. Als unser Ministerpräsident Daniel Günther eintraf, waren alle in heller Aufregung. Wir erlebten unsere Pressekollegen, wie sie über Stock und Stein hechteten, um in erster Reihe zu stehen und um das beste Foto abzulichten.

Ein Staccato klickender Fotoapparate und eine Menge, die unseren Ministerpräsidenten Daniel Günther, die geschäftsführenden Gesellschafter Axel Niesing und Georg Willer und den Trainer Marcel Rapp auf Schritt und Tritt verfolgten, als sie über das Feld gingen, um den Willer Wald zu begutachten.

Während des ganzen Trubels blieben wir doch lieber im Hintergrund und sahen, wie die Holstein-Kicker Colin Kleine-Bekel und Shuto Machino mit einer Selbstverständlichkeit die ersten Bäume einpflanzten. Es war sehr kalt an diesem Nachmittag und der Boden war hart und gefroren, aber die Jungs ließen es sich nicht nehmen, unter nicht unerheblicher Kraftanstrengung, abseits des Presserummels, Bäume einzupflanzen.

Um das nächste Ziel zu erreichen pflanzten unter der Anleitung und Unterstützung des Försters Rolf-Martin Niemöller sowohl Daniel Günther, Marcel Rapp, Georg Willer, Axel Niesing und die Holstein Kicker Colin Kleine-Bekel und Shuto Machino gemeinsam 20 Bäume in einer knappen halben Stunde.

Unser Landesfürst Daniel Günther erzählte uns, dass gemäß Statistik, in Schleswig-Holstein zwar die glücklichsten Menschen leben, jedoch wir gleichzeitig auch mit 11% das waldärmste Bundesland sind. 80% der Wälder in Deutschland wären krank und für ihn ist der Willer Wald eine persönliche Herzensangelegenheit. Auch er fiebert mit und drückt die Daumen für viele Tore der Holstein Kieler, denn je größer der sportliche Erfolg, desto schneller wächst auch der Willer Wald.

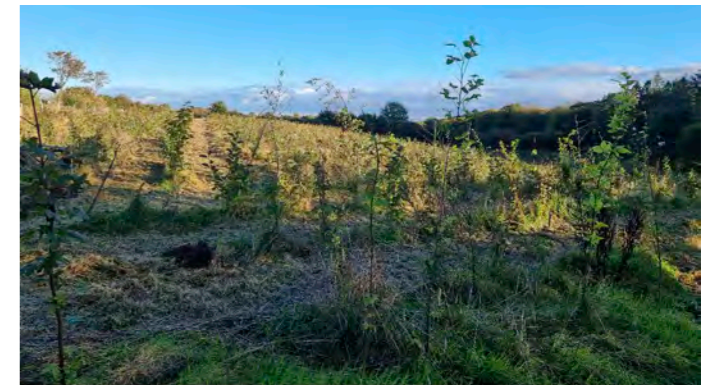
Nun riefen unsere Pressekollegen zum offiziellen Pressefoto mit Spaten in der Hand auf. Die Chefsekretärin Silke Diedrichsen und ein freundlicher Mann, der sich später als, Thomas Willer, ebenfalls Gesellschafter des Unternehmens Anton Willer, entpuppte und Landwirt Manfred Möller-Boldt traten gleich ein Schritt zurück und wie im Chor sagten alle leise: „Ich halte mich lieber im Hintergrund! Das ist mir zu viel Presse“. Als wir meinten, dass wir vom NORDISCH LIFESTYLE Magazin sind, sagte sie alle: „Oh dann seid ihr ja auch Presse! Man ist hier ja nirgends sicher!“ Wir lachten gemeinsam und so kam es, dass wir als NORDISCH LIFESTYLE Redaktion, exklusiv abseits des Medienrummels ein Bild von Thomas Willer gemeinsam mit Chefsekretärin Silke Diedrichsen und Landwirt Manfred Möller-Boldt einfangen konnten. Vielen Dank dafür. Was für herzliche, interessante und wunderbare Persönlichkeiten, die wir mit den Dreien kennenlernen durften.



Vielen Dank für die Exklusiv-Fotos: Chef Sekretärin Silke Diedrichsen mit Thomas Willer | Manfred Möller-Boldt

Als der Pressetermin vorbei war und Ministerpräsident Daniel Günther sich schon bei offener Autotür sich verabschieden wollte, bemerkten wir drei Personen im Nachbarhaus, die ganz aufgeregt Ihre Handys zückten um ein Foto zu ergattern. „Herr Ministerpräsident mögen Sie sich bitte kurz umdrehen und winken. Wir glauben, sie haben da hinten Fans!“, riefen wir ihm zu. Er blickte in die angezeigte Richtung, wieder zu uns und sagte: „Da geh ich

doch mal hin!“ Daniel Günther schnellen Schrittes voran, gefolgt von aufgeregten Sicherheitsleuten, Pressesprechern und den Pressekollegen. Wir blieben erstaunt zurück und verstehen nun, warum Daniel Günther der beliebteste Politiker Deutschlands ist. So herrlich bodenständig, bürgernah und authentisch.



Wir sind absolute Fans geworden und ein kleines bisschen stolz, dass unser Ministerpräsident unserer Bitte, als jüngstes Magazin in der Runde, gefolgt ist. Wir haben auf jeden Fall drei Menschen im Nachbarhaus glücklich gemacht, die mit Daniel Günther ein Foto machen durften.

Wir haben an diesem Nachmittag viel gemeinsam gelacht, geplaudert und viele kleine Geschichten und Anekdoten erfahren. Wir verließen Ascheffel mit dem Gefühl, dass wir öfters bei Willer tanken werden, nicht nur dem Willer Wald zu liebe, sondern auch wegen den wunderbaren Menschen, die sich für dieses Projekt einsetzen. Danke nochmals an alle Beteiligten für diese wunderbare Erfahrung, allen voran Georg Willer und Axel Niesing für die Einladung.

In dieser Ausgabe schenkt euch das Unternehmen Anton Willer wieder Tankgutscheine damit Ihr an den Festtagen zu euren Liebsten fahren könnt. Diese findet Ihr als Beilage. Also tankt fleißig für den Willer Wald!

Bericht und Fotos: Arno und Loan Heyne

Was bewegt einen Mann zu tanzen?



Inhaberin Inga Wilking mit Tanzlehrer Carsten Matheus
Tanzschule Tessmann

Tanzen ist ein tolles Hobby. Warum, das habe ich bereits in mehreren Artikeln beschrieben. Und dass wir Frauen gerne tanzen, ist ebenfalls alles andere als ein Geheimnis. Aber was bewegt eigentlich die Männer? Mit dieser Frage habe ich mich ein bisschen mehr beschäftigt und mich deshalb mit meinem Tanzlehrerkollegen Carsten Matheus zusammengesetzt.

Carsten hat von 2019 bis 2022 bei uns in der Tanzschule Tessmann seine Ausbildung gemacht und war schon vorher, als ich selber noch bei Köln gelebt habe, einer meiner Tanzschüler. Als einer der männlichen Tanzschüler, die später den Weg in den Beruf des Tanzlehrenden gefunden haben, ist er der perfekte Gesprächspartner für meine Fragen.

Carsten, mit 15 Jahren hast du mit dem Tanzen begonnen. Wie kam es überhaupt dazu?

Mitte oder Ende der neunten Klasse hat die Mutter eines Klassenkameraden vorgeschlagen, dass alle aus unserer Klasse, die Lust hatten, doch zusammen einen Tanzkurs machen könnten. Sozusagen als Abschluss der Klassengemeinschaft, bevor wir dann in die Oberstufe kamen. Welche Tanzschule es werden sollte, haben unsere Eltern abgesprochen. Am Ende waren wir 23 oder 24 Schüler*innen.

Und du warst direkt dabei? Als Junge sind die meisten beim Thema Tanzen erst einmal skeptisch...

Ja, ganz so sicher war ich mir zunächst nicht, das stimmt. Aber ich habe mit meinen Eltern darüber gesprochen und sie meinten, dass ich es doch einfach einmal probieren kann. Wenn es mir dann nicht gefällt, könne ich ja immer noch aufhören. Und so hätte ich auf jeden Fall die Erfahrung gemacht. Das hat mich überzeugt und Ende April 2014 haben wir dann angefangen.

Wusstest du sofort, dass Tanzen „dein Ding“ ist, oder hat es erst einmal ein bisschen gedauert?

Nein, sofort wusste ich das auf keinen Fall. Erst einmal war alles neu und ich war ordentlich damit beschäftigt, die Schritte zu lernen. Zusätzlich hatte ich auch noch andere Hobbys am gleichen Tag und war mir gar nicht so sicher, ob ich das wirklich langfristig machen möchte.

Aber du hast dich trotzdem für den Fortgeschrittenen Kurs entschieden.

Stimmt. Dazu haben mich die Mädchen überredet. Und als es nicht nur meine Freundinnen, sondern auch andere Mädchen aus der Klasse waren habe ich mir gedacht: Na gut, ich mache den nächsten Kurs auch noch mit. Und da hat es dann auch angefangen, so richtig Spaß zu machen. Ich habe gemerkt, dass mir Tanzen liegt und es war cool, immer mehr Verständnis über das zu erlangen, was ich da tue. So bin ich sicherer und selbstbewusster geworden und die Bewegung zu Musik ist etwas, das mir einfach gefällt.

2017 war dann dein Abitur dran. Die meisten Jugendlichen hören mit dem Abi auf zu tanzen, weil sie wegziehen, andere Schwerpunkte in ihrem Leben setzen, oder einfach nicht mehr die Zeit haben. Du bist dabei geblieben. Warum?

Zu dem Zeitpunkt habe ich 3 Jahre getanzt. Mittlerweile auch nicht mehr nur im Kurs, sondern zusätzlich in der Formation unserer Tanzschule. Ich hatte das Glück, dass der Kern von unserer Gruppe auch nach dem Abi weitertanzen wollte und ich selber auch in der Gegend geblieben bin. Tanzen hat mir Spaß gemacht, also gab es auch keinen Grund, aufzuhören.

Und wie kam es dann dazu, dass du darüber nachgedacht hast, Tanzlehrer zu werden?

Ganz einfach: Du hast mich gefragt, ob ich mir vorstellen kann Tanzlehrer zu werden. Das hat sich ziemlich cool angefühlt, auch weil du gesagt hast, dass ich dir im Unterricht aufgefallen bin, dass mir nicht nur das Tanzen liegt, sondern dass ich auch immer wieder meinen Freunden beim Tanzen helfe und ihnen Tipps geben kann. Selber war ich mir noch gar nicht so sicher, was ich nach dem Abi machen möchte. Ob ich studieren will oder eine Ausbildung mache. Deine Frage hat mir spontan einen weiteren Weg eröffnet, der mich nicht nur zu einem Beruf führen könnte, sondern auch dahin, dass ich ein langjähriges Hobby zu meinem Beruf machen könnte. Eine Option, die gerade in der heutigen Zeit sehr reizvoll ist.

Letztendlich ist das Ganze dann aus verschiedensten Gründen erst einmal im Sande verlaufen...



Bis du dich 2019 bei mir in Kiel gemeldet hast.

Genau. 2018 bist du ja aus unserer alten Tanzschule weggegangen und nach Kiel gezogen. Weil ich mir in dem Betrieb keine Ausbildung vorstellen konnte, war das Thema erst einmal für mich erledigt und ich habe begonnen zu studieren. Als ich im zweiten Semester festgestellt habe, dass der Studiengang oder vielleicht sogar Studieren im Allgemeinen nicht das richtige für mich ist, habe ich über Alternativen nachgedacht und dich angeschrieben, da ich wusste, dass du vor deiner Ausbildung auch ein Studium angefangen hattest. Nachdem wir ein bisschen geschrieben haben, hast du mir dann angeboten, dass ich doch einfach nach Kiel kommen und in deiner Tanzschule ein Praktikum machen kann. So hat sich letztlich ergeben, dass ich die Tanzlehrerausbildung nicht nur angefangen, sondern auch hier in der Tanzschule gemacht habe.

Als männlicher Tänzer und Tanzlehrer mit diesem Werdegang: Warum sollten Jugendliche, gerade junge Männer, tanzen oder mit dem Tanzen anfangen?

Eine Motivation ist bestimmt, wenn jemand Spaß an Bewegung hat, ebenso wie an Musik. Das kann man mit dem Tanzen einfach wunderbar verbinden. Besonders cool ist es natürlich, wenn man, so wie ich, zusammen in einer Gruppe starten kann, wo man schon mehrere Leute kennt. Daraus ergibt sich einfach noch einmal ein besonderer sozialer Aspekt. Einerseits lernt man die Leute, die man aus dem Alltag kennt, noch einmal ganz anders kennen. Gleichzeitig kommt man aber auch in den Kontakt mit anderen Leuten, die man sonst vielleicht nicht unbedingt getroffen hätte. Und dann ist da eben der Punkt, der auch auf mich zutrifft, dass man eine gewisse Selbstsicherheit und ein Selbstbewusstsein erlangt. Dadurch, dass man nicht nur sich selber, sondern auch eine Partnerin bewegt, entsteht einfach ein ganz anderes Gefühl für den eigenen Körper und für die Kontrolle, die der Körper für das paarweise Tanzen benötigt. Ganz davon abgesehen, dass man sich nicht nur auf die eine, sondern meist gleich auf mehrere Partnerinnen einstellen muss.

Benimm, respektvoller Umgang mit sich selbst und dem Gegenüber, das Erkennen und Akzeptieren von Grenzen und eine deutliche Verbesserung der Körperhaltung kommen dadurch logischerweise automatisch mit dazu.

Würdest du sagen, dass das Tanzen für dich im Alltag etwas Positives gebracht hat?

Naja, die bereits genannten Sachen wirken sich natürlich positiv auf den Alltag aus. Das gemeinsame Erzählen in den Pausen

während des Kurses erweitert den sozialen Kontakt untereinander und man lernt einfach noch einmal auf eine andere Art und Weise, miteinander zu kommunizieren. Zu guter Letzt hat das Tanzen dafür gesorgt, dass Kontakte über die Schule hinaus bestehen bleiben konnten und wir auch außerhalb, Dinge miteinander unternommen haben.

Was würdest du einem Jugendlichen sagen, der sich unsicher ist, einen Tanzkurs zu machen?

Wenn ihr überlegt, aber euch unsicher seid, dann macht es auf jeden Fall. Es gibt so viele Leute, gerade Männer, die es bereuen, es in ihrer Schulzeit nicht gemacht zu haben und sich nachträglich darüber ärgern. Gerade wenn sie feststellen, dass es doch eine Menge Spaß bringt. Und wenn man dann doch feststellt, dass es keinen Spaß macht oder nichts bringt, dann kann man immer noch aufhören. Das ist ja letztendlich auch der Rat meiner Eltern gewesen. Und so habt ihr es ausprobiert. Wenn ihr also darüber nachdenkt, oder eure Freunde planen, einen Kurs zu machen, dann probiert es aus. Die Chance besteht, dass es zu einem tollen Bestandteil eures Lebens wird.



Ist das für die erwachsenen Männer etwas anderes, oder greifen da die gleichen Ratschläge?

Im Grunde genommen ist es für die Erwachsenen genau das Gleiche. Auch hier werden Freundschaften und Beziehungen gefestigt, teilweise auch neue Freundschaften und Bekanntschaften gefunden. Besonders schön ist, dass es die Sichtweise auf den eigenen Partner oder die eigene Partnerin noch einmal ins Positive verändern kann. Im besten Fall wird es eine schöne Zeit, die man gemeinsam miteinander verbringt und daraus einen deutlichen Mehrwert mitnimmt. Aber am Ende gilt eben immer, ob ich darauf Lust habe oder nicht. Und wenn ich mir unsicher bin, dann sollte ich es auf jeden Fall immer zumindest einmal in einer Schnupperstunde oder so ausprobieren. Es muss ja noch nicht einmal die eigene Partnerin sein, sondern vielleicht hat man eine gute Freundin, mit der man Lust hat, diese Erfahrung zu machen.

Viel zu oft wird Tanzen aus der Perspektive der Frau betrachtet. Die Männer haben da meistens die Rolle der Person, die eigentlich gar nicht so wirklich Lust darauf hat, aber „eben einfach mitmüssen“. Umso schöner ist es für mich, mit einem Kollegen wie Carsten zusammenzuarbeiten, der sich nicht nur in die Männer hineinversetzen kann, sondern auch diese besondere „männliche“ Perspektive mit in unseren Tanzschulalltag einfließen lässt.

Bericht und Fotos: Inga Wilking, ADTV Tanzschule Tessmann

KIDSDANCE SPECIAL NEEDS - TANZEN FÜR KINDER MIT BEHINDERUNGEN



Der Deutsche Tanzsportverband, Teil des Deutschen Olympischen Sportbundes, schreibt auf seiner Homepage folgende Information: „Die Teilhabe von Menschen mit Behinderungen ist im deutschen Sport ein wichtiges Thema und in einer Vielzahl von Sportangeboten, Aktionen, Konzepten, Maßnahmen und Programmen in den Sportvereinen verankert.“ Sind das nur leere Worthülsen? Nein, in der Tat ist Sport für Menschen mit Behinderungen glücklicherweise in Deutschland keine Ausnahme mehr. Gleich mehrere Verbände haben den Para-Sport gut entwickelt und verankert. Auch Kiel ist kein weißer Fleck auf der Landkarte, aber von einem wirklich umfangreichen Angebot für Menschen mit Handicap kann absolut keine Rede sein.

Als Tanzsportverein hat Tanzen in Kiel e.V. sich dem Thema schon vor 10 Jahren verschrieben und freut sich über den inzwischen langjährigen Erfolg einer Rollstuhltanzsportabteilung für Erwachsene. Nordisch Lifestyle berichtete im März 2022 schon einmal darüber.

Tanzen mit behinderten Kindern blieb bislang auf der Strecke. Gebraucht wird natürlich eine ausgebildete Person. Die Verbände bieten meist irgendwo in Deutschlands geographischer Mitte entsprechende Qualifikationen in ausgesprochen langjährigen Ausbildungsgängen zum sogenannten Trainer für Rehabilitation

und Neurologie an. Fürs Tanzen ist dann nur noch die zusätzliche ebenfalls langjährige Qualifikation zum Tanzsporttrainer erforderlich. Und schon ist das Thema beendet, denn wer hat schon Lust auf diesen Bildungsmarathon neben dem Hauptberuf?

Beim googlen entdeckt man dann schnell, dass es in Deutschland bislang nur 3 Tanzangebote für Kinder mit Behinderungen gab: In Meppen und Köln sowie in Sigmaringen bei Ravensburg. Ein wohl ganz armes Bild für unser doch so fortschrittliches Land, dachte Liv Jaane Memmert, eine junge ausgebildete Tanzsporttrainerin für Standard, Latein und Kindertanz und rein zufällig auch hauptberuflich in der Sozialarbeit mit Kindern beschäftigt.

Frau Memmert verbrachte nach der Schulzeit ein Jahr in einer US-amerikanischen Kleinstadt. Als Tänzerin suchte sie sich einen Job in der örtlichen Tanzschule. Sie lernte, dass die Tanzschule mit einem großen Selbstverständnis natürlich ein Angebot für behinderte Kinder unterhielt. Bei weiterer Recherche lässt sich feststellen, dass in den USA in fast jeder Tanzschule entsprechende Angebote vorhanden sind.

Eindeutig gibt es also ein viel weiter entwickeltes Selbstverständnis in einem Land, in welchem hingegen qualifizierte Ausbildungen eine weit weniger wichtige Rolle spielen.

Tanzen in Kiel e.V. hat im Sommer die komplizierte Planung und Personalsuche beendet und mit Liv Jaane Memmert Nägel mit Köpfen beschlossen: KidsDance Special Needs war geboren! Im September ging es los. Angesprochen wurden Kinder und Jugendliche in jedem Alter mit jeder Art von körperlicher und/oder geistiger Behinderung. Ganz nach amerikanischem Vorbild. Bedenken zu einer Einteilung in bestimmte Altersgruppen bzw. in bestimmte Arten von Behinderungen blies Frau Memmert einfach weg. „All dies sei nicht wirklich wichtig!“



Zwei Monate sind inzwischen vergangen und Tanzen in Kiel e.V. freut sich über eine wachsende Gruppe von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen. Die behinderten Kinder betreiben untereinander ihre eigene Art der Inklusion. 7jährige tanzen mit 16jährigen, undenkbar in den zahlreichen Kinder- und Jugendgruppen ohne Behinderte. Rollifahrer, autistische Kinder, viele mongolide Kinder, unterschiedliche geistige und körperliche Beeinträchtigungen – alles in einem Saal – alles überhaupt kein Problem. Viele Kinder kennen sich auch schon vorher aus ihren Tageseinrichtungen und sind es dadurch auch gewohnt, viel lockerer mit ihren persönlichen Unterschieden umzugehen. Untereinander herrscht sogar ein herzlich-rauer Ton.



Das Training – eine wöchentliche Party!

Das Training beginnt immer ganz langsam mit einem gemeinsamen Dehnen, gern auch zur klassischen Musik. Dann kommen die ersten Tanzchoreos zur typischen Kindertanzmusik. Das Fliegerlied von Tim Toupet kannten natürlich alle schon vorher auswendig. Zum Schluss ist immer Zeit für Helene Fischer & Co. Kinder glücklich – Eltern glücklich – Trainerin glücklich! Und jede Woche eine Stunde im Verein mit einer ganz besonders herzlichen und liebevollen Atmosphäre.

Das Tanzen ist aber tatsächlich nicht nur lustiges Hüpfen, son-

dern ernsthaftes choreographisches Arbeiten. Mitte November gipfelte das in einer ersten Ablage des Deutschen Tanzsportabzeichens. 50 % der Kinder nahmen teil und waren in ihrer ersten Prüfung erfolgreich.

Schon in der ersten Anmeldephase zeichnete sich der Erfolg ab. Eltern von Hamburg bis Süddänemark fragten, ob wir nicht auch zu ihnen kommen können.

Der Mehrwert ist wie immer beim Tanzen sowieso garantiert. Musik ist für fast alle Menschen ein wichtiger Bestandteil des Alltages. Und Musik fordert zur Bewegung auf. Kinder mit motorischen Einschränkungen, mit geistigen oder körperlichen Behinderungen oder sogar in Kombination mit schwerstmehrfachen Behinderungen brauchen die musikalische - sportliche Förderung. Sie schafft die Möglichkeit verborgene Fähigkeiten zu entdecken, freizulegen und für die weitere Lebensentwicklung sinnvoll zu nutzen.

KidsDance Special Needs
Ein paar Plätze sind noch frei!
Donnerstags 15.30 – 16:30 Uhr
www.tanzen-in-kiel.de



Text: Jörg Westphal
Bilder: iStock



0431/52 42 60
hof-akkerboom.de

KULTUR & VIELFALT



- Kultur
- Handwerk
- Konzerte
- Ausstellung

- Begegnungen
- Musik
- Feiern
- Tanz

... und vieles mehr

HOF AKKERBOOM e.V.
Stockholmstraße 159 · 24109 Kiel Mettenhof

Trendige Frisuren, Haarfarben und Pflege-Tipps für die Winter-Saison 2023 und den Frühling 2024

Das Jahr 2023 neigt sich dem Ende zu und es ist an der Zeit sich auf die anstehende Wintersaison und den Frühling 2024 vorzubereiten. Ihre Frisur und Haarfarbe sind eine großartige Möglichkeit, Ihren Look aufzufrischen und sich den wechselnden Jahreszeiten anzupassen. In diesem Artikel werden wir die angesagtesten Frisuren, Haarfarben und Pflege-Tipps für den Übergang vom Winter zum Frühling im kommenden Jahr besprechen.

Frisuren

Der Shag-Schnitt

Der Shag-Schnitt bleibt auch im Jahr 2023 und 2024 ein absoluter Favorit. Diese lässige Frisur mit ihren gestuften Schichten verleiht Ihrem Haar Volumen und Textur. Sie ist vielseitig und kann sowohl glatt als auch mit leichten Wellen gestylt werden.

Der lange Bob (Lob)

Der lange Bob ist eine zeitlose Frisur, die im kommenden Jahr weiterhin im Trend liegen wird. Er eignet sich perfekt für Frauen, die ihre Haare etwas kürzer tragen möchten, ohne sich von ihren langen Haaren zu verabschieden. Sie können ihn gerade oder wellig tragen, je nach Ihrem persönlichen Stil.

Der Pixie mit Pony

Der Pixie-Cut bleibt eine mutige Wahl, die 2023 und 2024 ihre Präsenz behält. Sie können Ihrem Pixie einen trendigen Twist verleihen, indem Sie einen frechen Pony hinzufügen. Dies verleiht Ihrem Look einen Hauch von Verspieltheit und Raffinesse.

Haarfarben



Natürliche Farbtöne

2023 und 2024 werden von natürlichen Haarfarben dominiert sein. Denken Sie an warme Brauntöne, sanfte Blondtöne und rötliche Nuancen. Natürliche Farben passen perfekt zur Winter-Frühlings-Übergangszeit und verleihen Ihrem Haar ein gesundes und strahlendes Aussehen.



Kühles Platinblond

Für diejenigen, die eine auffälligere Veränderung wünschen, ist kühles platinblond eine mutige Wahl. Dieser eisige Ton verleiht Ihrem Look einen Hauch von Glamour und Frische, der perfekt zur Wintersaison passt.

Balayage und Strähnchen

Balayage und subtile Strähnchen werden auch in den kommenden Jahren eine beliebte Wahl sein. Diese Techniken ermöglichen es Ihnen, Ihrer natürlichen Haarfarbe Tiefe und Dimension hinzuzufügen, ohne zu drastisch zu sein.

Haarpflege

Feuchtigkeitsspendende Produkte

In der Winter-Frühlings-Übergangszeit kann Ihr Haar unter trockener Luft leiden. Verwenden Sie daher feuchtigkeitsspendende Shampoos und Conditioner, um Ihr Haar gesund und hydratisiert zu halten.

Hitzeschutz

Wenn Sie Ihre Haare stylen, verwenden Sie immer einen Hitzeschutz, um Schäden durch Hitze-Tools zu vermeiden.

Regelmäßige Schnitte

Planen Sie regelmäßige Friseurtermine, um Spliss zu verhindern und Ihr Haar in Topform zu halten.

Fazit

Ihre Frisur und Haarfarbe können einen großen Einfluss auf Ihr Erscheinungsbild haben. Nutzen Sie die kommenden Monate, um mit neuen Stilen und Farben zu experimentieren, die Ihre Persönlichkeit und die aktuellen Trends widerspiegeln. Denken Sie daran, Ihr Haar gut zu pflegen, um es gesund und strahlend zu erhalten. Mit den richtigen Entscheidungen und etwas Kreativität können Sie 2023 und 2024 mit einem frischen und aufregenden Haar-Look begrüßen.

Strahlende Haut und Make-up-Trends für den Winter und Frühling 2023-2024



Hautpflege im Winter und Frühling

Hydratisierung ist der Schlüssel

Die kalte Winterluft kann Ihre Haut austrocknen, daher ist eine effektive Feuchtigkeitspflege unerlässlich. Wählen Sie reichhaltige, feuchtigkeitsspendende Cremes und Serene, um Ihre Haut geschmeidig und hydratisiert zu halten.

Sonnenschutz auch im Winter

Auch im Winter ist UV-Schutz wichtig. Verwenden Sie eine Tagescreme oder Foundation mit integriertem LSF, um Ihre Haut vor schädlichen UV-Strahlen zu schützen.

Peeling für strahlende Haut

Ein sanftes Peeling entfernt abgestorbene Hautzellen und fördert die Zellerneuerung. Verwenden Sie ein Peeling-Produkt, das zu Ihrem Hauttyp passt, um Ihre Haut frisch und strahlend zu halten.

Antioxidantien für den Frühling

Im Frühling, wenn die Haut dazu neigt fettiger zu werden, sind Produkte mit Antioxidantien wie Vitamin C eine gute Wahl. Sie schützen die Haut vor Umweltschäden und verleihen ihr ein gesundes Leuchten.



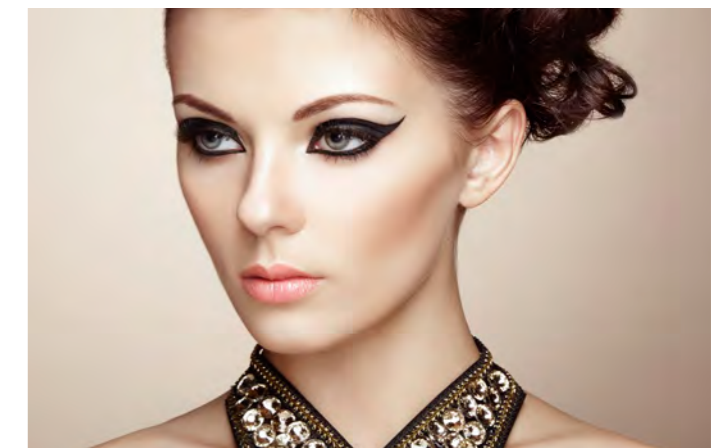
Make-up-Trends für den Winter und Frühling

Natürliche Schönheit betonen

2023 und 2024 werden von einem natürlichen Make-up-Look geprägt sein. Betonen Sie Ihre natürlichen Merkmale mit leichter Foundation, zartem Rouge und dezentem Lippenstift.

Augen im Mittelpunkt

Die Augen stehen im Fokus mit dramatischen Wimpern und vielseitigen Lidschatten-Farben. Verwenden Sie warme Erdtöne im Winter und helle, pastellfarbene Töne im Frühling.



Glossy Lips

Glänzende Lippen sind ein großer Trend. Tragen Sie Lipgloss in natürlichen Rosa- oder Pfirsichtönen für einen frischen Look.

Statement-Eyeliner

Mutige Eyeliner-Looks sind ebenfalls angesagt. Experimentieren Sie mit auffälligen Linien und Formen, um Ihre Augen zu betonen.

Fazit:

Der Übergang von Winter zu Frühling bietet die perfekte Gelegenheit, Ihre Hautpflege- und Make-up-Routine zu aktualisieren. Hydratisieren Sie Ihre Haut, verwenden Sie Sonnenschutz und experimentieren Sie mit den neuesten Make-up-Trends, um frisch und strahlend in die kommende Saison zu starten. Denken Sie daran, dass die beste Grundlage für schönes Make-up immer eine gesunde Haut ist.

Liebe Grüße

Euer Sascha

Ab geht's zum Shoppen

<https://www.youuniqueproducts.com/SaschaKugler>



LEBENDIGER ADVENTSKALENDER KIEL METTENHOF 2023 - ab 18:00Uhr

<p>FAMILIE STOLZE</p> <p>SPITZBERGENWEG 84</p> <p>CARPORT (KINDGERECHT)</p> <p>1</p>	<p>FAMILIE RUSKE/LALLA/JÜRGENSEN</p> <p>HAMMERFESTWEG 30</p> <p>CARPORT</p> <p>2</p>	<p>FRANK, STEFAN UND BENTE</p> <p>HAMMERFESTWEG 8</p> <p>GARTEN</p> <p>3</p>
<p>AWO INTEGRATIONSCENTER METTENHOF</p> <p>KURT-SCHUMACHER-PLATZ 15</p> <p>4</p>	<p>KREATIVCLUB UND THOMAS-GEMEINDE IM UND VOR DEM KINDER- UND JUGENDBEREICH DER THOMAS-GEMEINDE,</p> <p>SKANDINAVIENDAMM 350</p> <p>5</p>	<p>AWO SERVICEHAUS METTENHOF.</p> <p>VAASASTRASSE 2</p> <p>6</p>
<p>FAMILIE BEUREUTHER</p> <p>SPITZBERGENWEG 67</p> <p>CARPORT (KINDGERECHT MIT STOCKBROT BACKEN)</p> <p>7</p>	<p>FAMILIE WALCZAK</p> <p>SPITZBERGENWEG 74</p> <p>CARPORT (KINDGERECHT)</p> <p>8</p>	<p>FAMILIE HARM/BÖHMER</p> <p>LOFOTENWEG 126</p> <p>INNENHOF</p> <p>9</p>
<p>HOF AKKERBOOM</p> <p>STOCKHOLMSTRASSE 159</p> <p>10</p>	<p>JUGENDBÜRO METTENHOF</p> <p>STOCKHOLMSTRASSE 1</p> <p>11</p>	<p>FRAUENBERATUNGSSTELLE / TANZTEE</p> <p>KURT-SCHUHMACHER-PLATZ 5</p> <p>12</p>

Wir wünschen Ihnen frohe Festtage
und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!
Vielen Dank für Ihr Vertrauen.



KüchenTreff Klein Nordsee ■ Schmiedekoppel 1 ■ 24242 Felde
Telefon 04340 780 980 0 ■ www.kuechentreff-klein-nordsee.de

Weihnachts- wunsch- zettelерfüller

... nennen wir
einfach Gutschein!
Online buchen
und ausdrucken:
[holstentherme.de/
gutscheine](http://holstentherme.de/gutscheine)



<p>MAX-TAU-SCHULE</p> <p>ODENSESTRASSE 6</p> <p>VORHALLE</p> <p>13</p>	<p>PALETTE 6 (VONOVIA)</p> <p>GGÜ BERGENRING 30</p> <p>TERRASSE/CAFÉ</p> <p>14</p>
<p>BIRGITTA-THOMAS-HAUS</p> <p>SKANDINAVIENDAMM 350</p> <p>HAUPTINGANG FOYER</p> <p>15</p>	<p>LERN-CAFÉ DER VHS UND ANNA METTENHOF</p> <p>VAASASTRASSE 33</p> <p>PAVILLON IM INNENHOF</p> <p>18</p>
<p>FAMILIE BÖHMER</p> <p>LOFOTENWEG 145</p> <p>CARPORT (GEGENÜBER NR. 111 IN DER PRIVATSTRASSE)</p> <p>17</p>	<p>FAMILIE PETERSEN</p> <p>TURKURING 5</p> <p>IM GARTEN (BEI REGEN IN DER GARAGE) - (KINDER-)PUNSCH</p> <p>20</p>
<p>FAMILIE LOHSE UND HAUSMANN</p> <p>KOPENHAGENER ALLEE 44</p> <p>CARPORT</p> <p>19</p>	<p>ST. BIRGITTA-THOMAS-KIRCHE</p> <p>ALLE GOTTESDIENSTE UNTER</p> <p>WWW.KIRCHE-METTENHOF.DE</p> <p>24</p>
<p>21</p>	<p>22</p>
<p>FAMILIE EIMUTH</p> <p>SEELANDWEG 7</p> <p>(RÜCKSEITE) IM GARTEN, HESSISCHER ADVENT</p> <p>23</p>	

**HOLSTEN
THERME**

Norderstraße 8 • Kaltenkirchen • holstentherme.de



Mariekes Welt

Heiligabend auf der Straße

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

es geht mit riesigen Schritten auf Weihnachten zu und deshalb möchte ich Euch heute mal erzählen wie ich Heiligabend gefeiert habe als ich noch ein Kind war.

Im Advent haben meine Mutter, meine beiden Schwestern und ich zuhause Plätzchen gebacken und aus Wachswabenplatten Bienenwachskerzen gerollt.

Weil Advent sowas wie warten bedeutet, haben wir die Kekse auch nicht vor Weihnachten gegessen (Hat zwar nicht immer so ganz perfekt geklappt, aber so übt man sich in Geduld...).

Am Tag vor Heiligabend haben wir die Plätzchen dann in 40 - 50 kleine weihnachtliche Tüten getan und mit bunten Bändern zugebunden. An das Band kam jeweils eine der duftenden Kerzen und ein gebasteltes Weihnachtskärtchen, auf das wir „Fröhliche Weihnachten“ schrieben.

An Heiligabend sind wir dann mittags in die Stadt zu den Menschen gegangen, die – wie Maria und Josef damals in der ERSTEN Heiligen Nacht – keinen Raum in der Herberge hatten und haben ihnen unsere selbstgemachten Gaben vorbeigebracht. Fast alle haben sich sehr gefreut, und wir hatten viele wunderbare Begegnungen und Gespräche.

Manche haben die Kerzen nie angezündet, sondern im Laufe der Jahre gesammelt und immer nur daran gerochen. Einer der Obdachlosen hat mich mal Huckepack genommen, weil ich nicht so gut laufen konnte und wir mit unserem Sack voll Tüten noch eine ziemliche Strecke vor uns hatten.

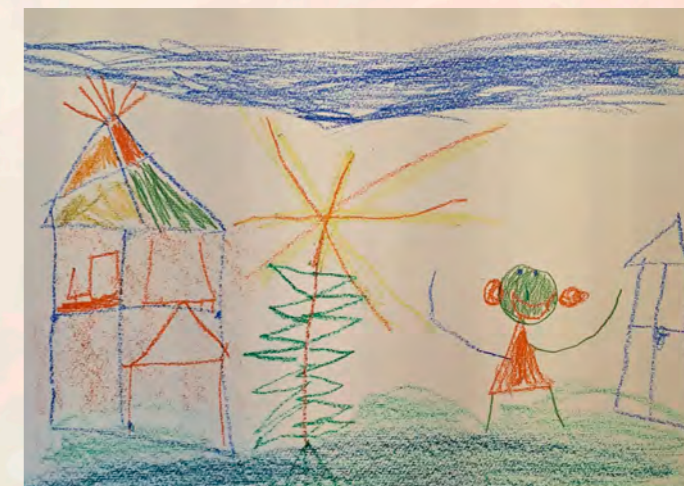
Das hat mir sehr viel Spaß gemacht. Er hat uns einfach begleitet und bevor wir später wieder gingen hat er mir seinen Ohring geschenkt. Darüber habe ich mich riesig gefreut. Das war mein schönstes Weihnachtsgeschenk. Zuhause im warmen Wohnzimmer gab es abends dann immer Kartoffelsalat und Würstchen vor unserer Familienbescherung und am ersten Weihnachtstag sind wir zu Oma und Opa gefahren.

Wie verlebt Ihr denn Euer Weihnachten? Ich wünsche Euch allen schöne, entspannte und möglichst erholsame Weihnachtstage sowie einen guten Rutsch ins Jahr 2024.

EURE MARIEKE

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

NORDISCH LIFESTYLE 06/2023





Ökumenisches Zentrum Birgitta-Thomas-Haus

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

Skandinaviendamm 350, 24109 Kiel-Mettenhof

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

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

Nikolaus-Fest am Mittwoch, 06.12.

Beginn ist um 16.15 Uhr in der Kirche. Anschließend kommt der Nikolaus in den Kinder- und Jugendbereich des BTH.

Kinder-Kirchen-Adventsgemäuschel

am Freitag, 08.12. für Kinder 6-10 Jahre
Von 15.00 – 17.30 Uhr wollen wir mit euch einen gemütlichen Adventsnachmittag verbringen mit Geschichten, singen, basteln, Plätzchen naschen.

Bitte anmelden bei Felicitas Bentzien, f.bentzien@gmx.de oder bei Uta Birkenstock.

Weihnachtskonzert am 3. Advent

Unter dem Motto „Mache dich auf, werde Licht“ steht das traditionelle Weihnachtskonzert am 17.12. um 17.00 Uhr in der St. Birgitta-Thomas-Kirche. Neben dem konzertanten Programm soll auch viel mitgesungen werden.

Unter Leitung von Reinfried Barnett musizieren der Ökumenische Seniorenchor Kiel, die Free Gospel Singers, Instrumentalisten und der Flötenkreis. Anschließend Empfang im Foyer. Der Eintritt ist frei.

4. Advent – Heilig Abend

09.30 Uhr Gottesdienst im AWO-Servicehaus
15.00 Uhr Ökumenisch mit Krippenspiel
16.30 Uhr Krippenspiel der Jugendlichen
18.00 Uhr Evangelische Christvesper
21.00 Uhr Katholische Christmette
23.00 Uhr Evangelische Christmette

1. Weihnachtstag, 25.12.

11.00 Uhr Evangelischer Gottesdienst mit Abendmahl

2. Weihnachtstag, 26.12.

10.00 Uhr Gemeinsamer Gottesdienst in der Michaelis-Kirche in Kiel-Hassee. Für Mettenhof wird ein Fahrdienst organisiert; bitte vorher im Gemeindebüro anmelden.

Silvester, 31.12.

17.00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst am Jahresende

Neujahrsempfang im BTH

Am Sonntag, 14.01.2024 um 17.00 Uhr wird herzlich eingeladen zum Ökumenischen Gottesdienst in der St. Birgitta-Thomas-Kirche. Im Anschluss gibt es den traditionellen Neujahrsempfang mit Grußworten und einem Stehimbiss im Foyer des BTH.

Großes Konzert am 21.01.2024

Der Ökumenische Projektchor stellt um 17.00 Uhr sein Jahresprojekt vor. Zur Aufführung kommen die selten aufgeführte Messe in B-Dur von Franz Schubert für Chor, Gesangssoli und Orchester sowie das „Pater Noster“ des zeitgenössischen lettischen Komponisten Peteris Vasks, komponiert 1991 im Stil gemäßiger Moderne. Leitung: Reinfried Barnett; Eintritt ist frei.



Evangelisch-Lutherische
MATTHIAS-CLAUDIUS
KIRCHENGEMEINDE

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
Neue Telefonnummer ab Dezember, bitte im Büro erfragen oder über unsere Website
E-Mail: pastorin.jacobs@kirche-suchsdorf.de
Sprechzeit Do 9.30 – 11.00 Uhr
und zusätzlich gerne nach Vereinbarung

Diakon Christoph Schröder-Walkenhorst

Alte Dorfstr. 53
Tel.: 0431/3191518
E-Mail: schroeder-walkenhorst@kirche-suchsdorf.de
Sprechzeit: Mo 9.00 – 12.00 Uhr

Kirchenmusiker Tim Eggers

Sukoring 14
Tel. über das Gemeindebüro zu erreichen
E-Mail: tim@kirche-suchsdorf.de

Küster Heimo Kuhlmann

Sukoring 14
Tel.: 0431/ 3191513 oder
Mobil: 0162 9760 653
E-Mail: kuester@kirche-suchsdorf.de

Ev. Kindertagesstätte

Alte Dorfstr. 51
Leitung: Carolin Kruse
Tel.: 0431/ 2402955
E-Mail: ev.kita-suchsdorf@altholstein.de

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

Herzliche Einladung zu unseren Gottesdiensten

Gottesdienste im Dezember

Sonntags um 11 Uhr

3. Dezember Familien-Gottesdienst mit Pastorin Uta Jacobs, Diakon Schröder-Walkenhorst und Team

12. Dezember Pastorin Marion Hild

19. Dezember Pastorin Marion Hild

Heiligabend 24. Dezember

13.45 Uhr Familien-Gottesdienst mit Krippenspiel, Pastorin Marion Hild, Diakon Schröder-Walkenhorst und Team

15.00 Uhr Familien-Gottesdienst mit Krippenspiel, Pastorin Marion Hild, Diakon Schröder-Walkenhorst und Team

17.00 Uhr Gottesdienst mit Pastorin Uta Jacobs

23.00 Uhr Gottesdienst zur Christnacht mit Pastorin Marion Hild



26. Dezember 11.00 Uhr Wunschlieder-Gottesdienst mit Pastorin Uta Jacobs

31. Dezember 17 Uhr Gottesdienst mit Prädikantin Renate Liebers

Gottesdienste im Januar

Sonntags um 11 Uhr / jeder 3. Sonntag im Monat Abend-Gottesdienst um 17 Uhr

7. Januar Pastorin Marion Hild mit Abendmahl

14. Januar Pastor Thomas Schack

21. Januar Pastorin Marion Hild um 17 Uhr

28. Januar Lobpreis-Gottesdienst mit Pastorin Uta Jacobs

Neues Jahr, neue Ideen: Abend-Gottesdienste!

Ab Januar feiern wir jeweils am 3. Sonntag im Monat einen Abend-Gottesdienst um 17 Uhr.

Wir werden da in neuen Formen feiern und freuen uns schon darauf, auch mit verschiedenen Menschen gemeinsam Gottesdienste vorzubereiten.

An den Vormittagen findet dann kein Gottesdienst statt. Kommt vorbei und lasst uns gemeinsam ausprobieren, was uns gefällt!

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

Ein jedes
Geschöpf hat
eine Spur von
Gott an sich.

Matthias Claudius

FLENKER 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

Dea's

„Festliches Menü für die ganze Familie“



FROHE FESTTAGE FÜR DIE GANZE FAMILIE!

Es muss nicht immer Fondue oder Ente sein. Dea hat euch ein leckeres Menü für die ganze Familie kreiert

Viel Spass beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Genießt die Festtage im Kreise Eurer Liebsten.

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

BLÄTTERTEIG HÄPPCHEN MIT LACHS



Zutaten für ca. 20 Stk.

1 Rolle Blätterteig (Kühlregal)	2 El Frischkäse
1 Avocado	1 – 2 TL Dill
1/2 Salatgurke	1 Eigelb
150 g Räucherlachs	Salz, Pfeffer
3 El Hüttenkäse	Mehl

1. Blätterteig ausrollen und mit Mehl bestäuben. Ca. 6 cm große Kreise mit einem Glas oder Ähnlichem ausstechen. Die Kreise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit dem Eigelb bestreichen.
2. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 10 – 12 Minuten backen.
3. In der Zwischenzeit die Avocado, Gurke, Lachs fein würfeln. Den Dill fein hacken. Alles zusammen und den Frischkäse, Hüttenkäse, Salz und Pfeffer mischen.
4. Die fertig gebackenen Blätterteig-Kreise mit einem Messer aufschneiden und mit der Masse füllen.
5. Dazu schmeckt ein leckerer grüner Salat.

ROULADEN -SCHICHT- BRATEN



Zutaten für den Braten

6 Rouladen
10 TL Senf
Salz und Pfeffer
250 g Gewürzgurken in Scheiben geschnitten
300 g gegrillte Paprika aus dem Glas
200 g Bacon in Scheiben
200 g Zwiebeln in Scheiben geschnitten

Zutaten für die Bratensauce

1 El Butterschmalz
100 g gewürfelte Zwiebeln
300 g Suppengemüse gewürfelt
1 El Tomatenmark
2 El Mehl
500 ml Bier
Salz und Pfeffer
2 Nelken
4 Stiele Thymian
Küchengarn

1. Zubereitung Braten: Mehrere Fäden versetzt auf einem Schneidebrett auslegen und eine Roulade darauf legen. Die Roulade mit etwas Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend jeweils eine Schicht Gewürzgurken, gegrillte Paprika, Bacon und Zwiebeln darauf legen. Mit einer zweiten Scheibe Fleisch belegen und den Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Darauf achten, dass man mit einer Scheibe Rouladen Fleisch endet. Das Küchengarn fest um den Schichtbraten wickeln und zuknoten.
2. Butterschmalz in einer großen Pfanne oder Bräter erhitzen und den Braten darin scharf von allen Seiten anbraten. Herausnehmen.
3. Für die Bratensauce: Im Bratsatz der Pfanne die Zwiebeln anschwitzen. Suppengemüse und Tomatenmark hinzugeben und weiter kräftig anbraten.
4. 2 El Mehl darüber stäuben und mit Bier ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Nelken und Thymian würzen. Aufkochen lassen und anschließend in einen Bräter gießen, falls der Saucenansatz in einer Pfanne zubereitet wurde.
5. Den Rouladen-Braten in die Sauce geben und im auf 160 Grad Umluft vorgeheizten Backofen zugedeckt 3 Stunden schmoren lassen.
6. Den fertigen Braten aus der Sauce nehmen und das Küchengarn entfernen. Saucenansatz mit einem Handmixer fein pürieren. Gegebenenfalls mit etwas Brühe oder Bier strecken.
7. Zum Rouladen – Schichtbraten mit Sauce serviere ich sehr gerne Rotkohl und Kartoffelgratin oder Kartoffelpüree.

BEERENCRUMBLE MIT VANILLESAUCE UND WALNUSSEIS



Zutaten Füllung:

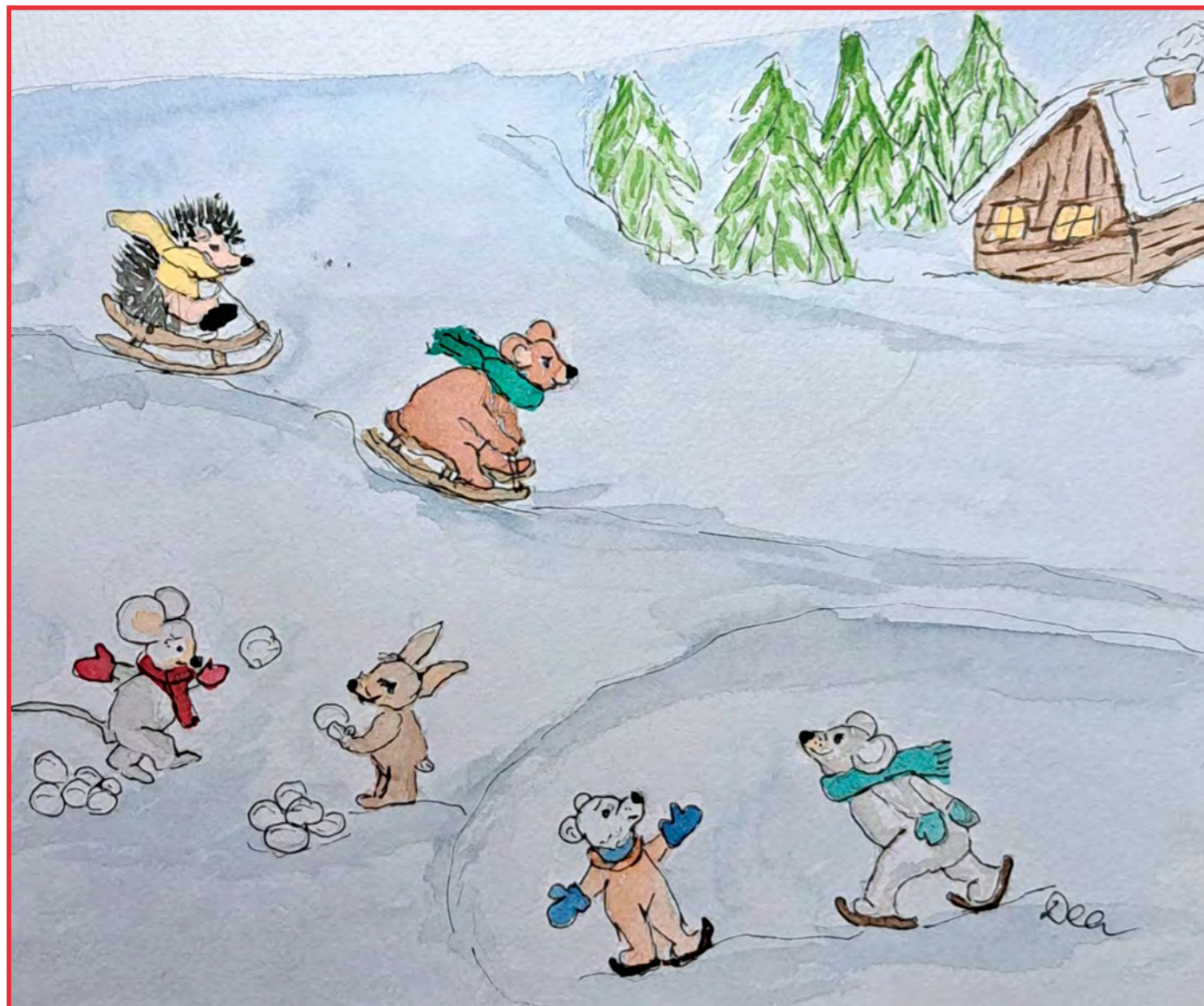
600 g tiefgefrorenes Beerenobst
2 Pck. Dr. Oetker Finesse Weihnachts-Aroma

Streuselteig:

200 g weiche Butter
300 g Mehl
150 g Zucker
1 Pck Vanillezucker
100 g Chocolate Chucks Vollmilch

1. Den Backofen vorheizen. Ober- und Unterhitze: ca. 180 Grad, Umluft: ca. 160 Grad.
2. Das gefrorene Beerenobst in einer Auflaufform oder Quiche-Form verteilen und Finesse Weihnachts-Aroma gleichmäßig darüber streuen.
3. Für den Streuselteig alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer (Rührstäbe) auf mittlerer Stufe zu Streuseln verarbeiten.
4. Die Streusel auf den Beeren verteilen. Die Backform auf dem mittleren Rost im Backofen ca. 35 Minuten backen. Den Crumble etwas abkühlen lassen und anschließend lauwarm mit Vanillesauce und Walnusseis servieren.

JONTES WEIHNACHTEN



Es ist Winter im Wald der Elfen. Seit Tagen hat es geschneit. Alle Tiere freuen sich über die weiße Pracht. Maus Mia und Hase Paul liefern sich eine lustige Schneeballschlacht.

Die weißen Schneekugeln fliegen hin und her.

Die Bären laufen auf dem zugefrorenen See, mit ihren Schlittschuhen um die Wette. Sie gleiten so schnell und leicht über das Eis. Es sieht aus, als würden sie fliegen.

Auf dem Hügel sieht man ganz viele strahlende Ge-

sichter. Die Schlitten sausen den Berg hinunter. Das Jubeln und Lachen schallt durch den ganzen Wald. Unten in der Nähe der Häuser baut die kleine Elfe Fiene mit ihren Freunden einen wunderschönen Schneemann.

Der Schneemann bekommt eine Karottennase und strahlende Augen, aus schwarzer Kohle.

Fiene bindet ihm sogar einen bunten Schal um. Eine kuschelige Mütze sitzt am Ende auch auf seinem Kopf. Er soll ja nicht frieren.



Fiene und ihre Freunde freuen sich über den schönen Schneemann.

"Er muss jetzt noch einen schönen Namen bekommen", sagt Sven, das Igelchen. "Oh ja"; ruft Fiene fröhlich. "Was meint ihr? Er sieht doch aus, wie ein großer starker Jonte." - "Das ist ein toller Name.", rufen alle erfreut.

Am Abend wird es still im winterlich verschneiten Wald. Fiene und ihre Freunde sind in ihren Häusern und schmücken die Stuben für das Weihnachtsfest. Morgen schon ist Heiligabend, dann strahlen die bunt geschmückten Weihnachtsbäume und die leuchtenden Augen der vielen Tiere und Elfen um die Wette.

Nur einer ist traurig. Der Schneemann Jonte steht ganz allein draußen im dunklen Winterwald. Traurig schaut er durch die hell erleuchteten Fenster in die gemütlichen Stuben.



Wie gern würde Jonte mit allen zusammen unter dem festlich geschmückten Weihnachtsbaum sitzen und Weihnachtslieder singen. Jonte kann aber leider nicht in die kuschelig warme Stube kommen und mit den Tieren Weihnachten feiern.

Schneemänner sind aus Schnee und sie schmelzen leider in der warmen Stube. Fiene bemerkt Jonte durch das Fenster. Sie sieht seinen traurigen Blick und hat sofort eine wunderbare Idee.

Am nächsten Tag, dem Heiligabend, kommen alle Tiere des Waldes zusammen. Sie haben einen geschmückten Weihnachtsbaum und ganz viele Geschenke dabei. Sie versammeln sich alle um Jonte herum und feiern gemeinsam Weihnachten. Es wird gesungen und gelacht. Die Geschenke werden verteilt und alle freuen sich mit Jonte. Der traurige Schneemann ist auf einmal ganz glücklich. Er hat ein wunderschönes Weihnachtsfest mit allen seinen Freunden.

Jonte, Fiene und alle Tiere des Waldes wünschen frohe Weihnachten.



Texte und Illustrationen: Andrea (Dea) Wichelmann

Wir wünschen Ihnen frohe Festtage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr 2024!

Dagmar Wessels-Waschkowski
Rechtsanwältin & Fachanwältin
für Familienrecht & Mediatorin

Melanie Wagner
Rechtsanwältin für Sozial-,
Miet- und Verkehrsrecht

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

Rückblick & Ausblick



Rückblick und Ausblick – Das Jahr geht allmählich zu Ende, und wir blicken zurück auf ein unruhiges, teils spannungsgeladenes 2023.

Wenn wir die Finsternisse konstruktiv genutzt und die Weichen mutig gestellt haben, sind besinnliche Oasen im Advent und an den Weihnachtstagen der Lohn dafür. Was erwartet uns über den Jahreswechsel?

Am 7. Dezember wird Neptun wieder direktläufig und gibt unserer Intuition neuen Schwung.

Der Neumond im Schützen am 12.12. fordert uns dazu auf, über unsere Glaubenssätze nachzudenken und uns von unnützen Konventionen zu verabschieden, weil sie uns nicht mehr dienlich sind, sondern klein halten.

Zwei Tage später wird Merkur rückläufig bis zum 3.1. und kommt dabei auch noch einmal zurück in den Schützen. Das ist gut, um sich aus der Geschäftigkeit zurückzuziehen und so in all dem Vorweihnachts-trubel die notwendigen Auszeiten für sich selbst zu nehmen.

Das Julfest, also die Wintersonnenwende, feiern wir am kürzesten Tag des Jahres, wenn die Sonne in das Tierkreiszeichen Steinbock wechselt. Dieses Jahr ist das erst am 22.12. der Fall.

Nach dann hoffentlich segensreichen Tagen über Weihnachten gibt uns die Zeit nach dem Vollmond am 27.12. die Gelegenheit, die angefüllten Weihnachtspolster bis zum Silvesterschmaus etwas abzubauen (so wie der Mond nun wieder abnimmt) und das neue Jahr mit gemäßigtem „Hüftgoldfutter-Konsum“ zu beginnen.

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 für immer mehr Menschen erwiesen. Astrologische Beratungen sind telefonisch, via Zoom oder im persönlichen Kontakt möglich.



WEIHNACHTSGESCHENKE der ganz besonderen Art: Verschenken Sie Gutscheine für eine astrologische Beratung oder das individuelle Legen von Krafttier-Karten! Nähere Informationen gibt es telefonisch unter 0178 80 69 000 oder auf der Homepage

www.estrella-loba.de



Da Jupiter pünktlich für die guten Vorsätze an Neujahr wieder direktläufig wird, haben unsere Pläne tatsächlich mal etwas mehr Aussicht auf Erfolg. Das sollten wir nutzen!

Der Neumond am 11.1. im Steinbock eignet sich prima zum Ausmisten und Entscheiden, für welche Projekte wir verbindlich Verantwortung übernehmen wollen.

Bis zum Vollmond am 26.1. erhalten unsere Pläne kosmischen Rückenwind und durch den Wechsel der Sonne aus dem Steinbock in den Wassermann am 20.1. sind überraschende Wendungen möglich. Ob die individuell positiv oder negativ ausfallen, hängt von der Qualität der einzelnen Projekte ab und davon, ob sie wirklich zu unserem Lebensplan gehören. Alles hat seine Zeit!

Ende Januar betritt Pluto nach 10 Monaten zum zweiten Mal den Wassermann. Er wird zwar im Mai erneut mehrere Monate rückläufig und kommt vom 3.9. bis zum 22.11. nochmals in den Steinbock zurück, aber dann ist er endgültig im Wassermann angekommen, wo er bis 2043/44 bleiben wird.

Gesellschaftliche Unruhen aufgrund von Unzufriedenheit mit von oben diktierten Lebensumständen sind somit zunehmend wahrscheinlich. Sie erhalten Unterstützung vom Herrscher des Wassermanns, Uranus, der am 28.1. wieder Fahrt im Vorwärtsgang aufnimmt.

Seien wir mutig und engagieren wir uns für eine freie, liebevolle Gesellschaft, in der alle Verantwortung für ein konstruktives Miteinander und heilsamen Zusammenhalt von Menschheit und Natur übernehmen.



IMPRESSUM

NORDISCH LIFESTYLE ist eine Publikation aus dem Hause

LOARNO Werbung & Verlag
Dorfstraße 22
24800 Elsdorf-Westermühlen

0 4332 212 95 94
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 4332 212 95 94
loanheyne@loarno.de

LEKTORAT
Meike Onusseit

REDAKTION
Loan Heyne
0 4332 212 95 94
loanheyne@loarno.de

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

GASTAUTOREN UND REDAKTEURE

Andrea Wichelmann

Andrea Brüggemann

Inga Wilking -
ADTV Tanzschule Tessmann

Marieke Fuhrmann

Meike Onusseit
Lütt & Plietsch

NÄCHSTE
AUSGABE
ONLINE
02.02.2024
PRINT
AB KW 06

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
Irina Mikhailichenko
von freepik

EIN KLEINER AUSZUG UNSERER AUSLAGEPUNKTE NORDISCH LIFESTYLE

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

Unsere Verteilerpunkte:

Kiel

- Famila
- Kaufland
- nah & frisch, Suchsdorf
- Rewe

Gettorf

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

Eckernförde

- Famila
- EDEKA Baasch
- Rewe

Plön-Eutin-Malente-Raisdorf-Preetz

- Famila, Eutin
- Rewe, Malente
- Rewe, Plön
- EDEKA Schröder, Preetz
- real, Raisdorf- Schwentin.

Neumünster

- Famila

- Freesen Center
- McArthurGlen Designer Outlet, Neumünster

Rendsburg-Büdelndorf

- Rewe Rondo
- Edeka Allissat
- Edeka Hausschildt
- Famila Eiderpark, Kaufland

Heide

- Kaufland
- Marktkauf Lorenzen

Husum

- E Center | Rewe | Famila

Schleswig

- EDEKA Jensen, Schleswig
- Famila, Schleswig
- Marktkauf, Schleswig
- Rewe, Schleswig

Flensburg

- Kaufland, Flensburg
- Famila, Flensburg
- Rewe, Flensburg

Alle Auslagepunkte findet Ihr unter: www.loarno.de

FRAU & BERUF

individuell
ganzheitlich
vertraulich
unabhängig
kostenfrei

Hier wirst du gut beraten

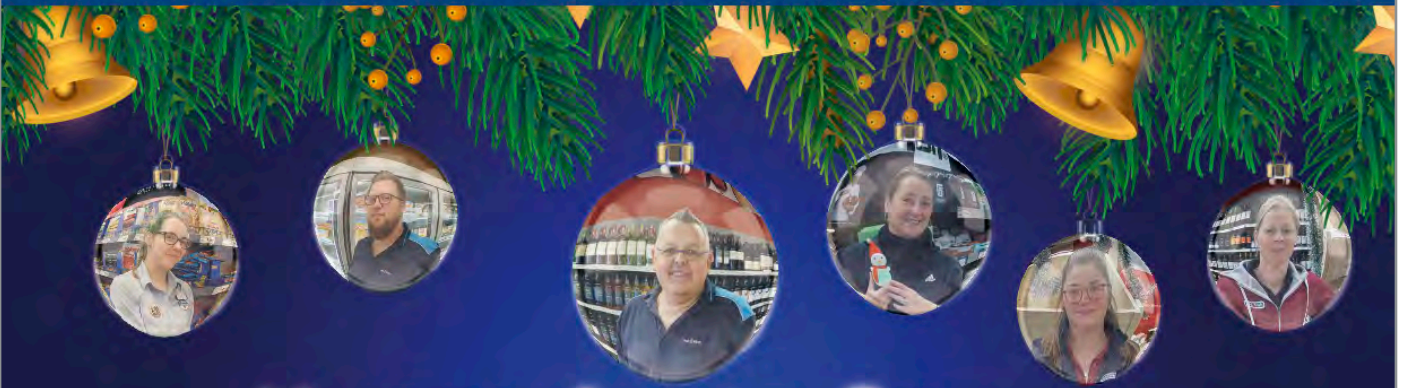
Berufliche Entwicklung von Frauen

- Berufliche Neuorientierung und Wiedereinstieg
- Vereinbarkeit von Familie/Pflege und Beruf
- Tätigkeit im Mini- und Midi-Job
- Ausbildung in Teilzeit
- Persönliche Stärken erkennen
- Weiterbildung

Regionale Termine finden Sie unter:

Tel.: 04331/ 943 9105
E-Mail: fub@diakonie-altholstein.de

SUPERMARKT AM RUNGHOLTPLATZ



Wir wünschen Ihnen frohe Festtage und
einen guten Rutsch ins Neue Jahr
Vielen Dank für Ihr Vertrauen

nah & frisch

nah & frisch

ADVENTSHOPPING | LANGER SAMSTAG AM 23.12.2023 – GEÖFFNET BIS 19:00 UHR

ÖFFNUNGSZEITEN: 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



Falke
KÜCHEN
Design & Technik

Falke Küchen GmbH
Suchskrug 8 | 24107 Kiel
Telefon 0431 908615-0
www.falke-kuechen.de



Die **Küchen**-Spezialisten



Die **Hausgeräte**-Spezialisten