

GRATIS ZUM MITNEHMEN

# NORDISCH

AUSGABE 02/2024

*Lifestyle*

**DEA'S**

**MEHR ALS HEISSE LUFT -  
DIE HEISSLUFT-FRITEUSE**

**SASCHA KUGLER**

**FRISURENTRENDS 2024**

**JONNY IST WIEDER DA!**

**JONNY'S VEREINSTREFF**

**MÖBEL SCHULZ**

**ABSOLUTE KUNDENZUFRIEDENHEIT  
IN 3. GENERATION**

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

# ABSOLUTE KUNDENZUFRIEDENHEIT

in 3. Generation



**möbelschulz**  
küche + wohnen

Möbel Schulz GmbH  
Fabrikstrasse 38 - 24534 Neumünster  
Telefon 04321 44266 - [www.moebel-schulz.de](http://www.moebel-schulz.de)

## Wir sind Tanzschule!

### Grundkurse Erwachsene

Dienstag	21. Mai	18.00 Uhr
Donnerstag	23. Mai	21.00 Uhr
Samstag	25. Mai	15.30 Uhr
Sonntag	26. Mai	20.00 Uhr

Kostenlose und unverbindliche

### Schnupperstunden für Paare:

Dienstag	14. Mai	18.00 – 18.45 Uhr
oder Donnerstag	16. Mai	21.00 – 21.45 Uhr
oder Sonntag	19. Mai	20.00 – 20.45 Uhr

### und für Singles:

Sonntag	12. Mai	20.30 – 21.15 Uhr
---------	---------	-------------------

### Grundkurse Schüler / Jugendliche

Mittwoch	24. April	16.30 Uhr
Montag	29. April	16.30 Uhr
Dienstag	30. April	16.30 Uhr

### Hochzeitskurse / Fit für Party&Ball

Montag	08. April	18.00 Uhr
Donnerstag	18. April	19.15 Uhr
Samstag	27. April	20.10 Uhr
Donnerstag	16. Mai	18.00 Uhr

### Discofox-Kurse

Donnerstag	11. April	18.00 Uhr
Dienstag	16. April	21.00 Uhr
Samstag	18. Mai	10.00 Uhr

**tanzschule tessmann** ADTV

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

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

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

in dieser Ausgabe erwartet Euch wieder ein bunter Blumenstrauss an interessanten Berichten.

Wir möchten Euch das Einrichtungshaus Möbel Schulz in Neumünster vorstellen. Dieses durften wir auf der Suche nach einem Möbelstück kennenlernen. Hier wird absolute Kundenzufriedenheit bereits in 3. Generation gepflegt.

Jonny ist wieder da! Als neuer Pächter des Vereinsheims in Bordesholm können wir endlich wieder Jonnys leckere Gerichte genießen.

Unser Sascha zeigt die Frisurentrends 2024 und macht richtig Lust etwas Neues auszuprobieren.

Wini erzählt uns, was es mit den Krafftieren auf sich hat und Marieke lädt Euch ein sie im Handwerkerhof Fecit zu besuchen.

Wir haben die wundervolle Baby- und Familienfotografin Merle Forthmann von Magic of Miracles Familienfotografie kennengelernt, die unseren Freunden ein wunderschönes Erlebnis geschenkt hat.

Bei Dea gibt's dieses Mal richtig leckere Rezepte rundum die Heißluft-Friteuse.

Juliane Wolf und Kerstin Baase geben interessante Workshops und Infoabende rund um das Thema Breathwork.

Inga Wilking von der Tanzschule Tessmann erzählt Euch vom leidenschaftlichen und sinnlichen Tango.

Das Autohaus Süverkrüp und Mazda feierten zusammen in Rendsburg ihr 10-jähriges Jubiläum.

Meike von Lütt & Plietsch bereitet die Lütten schon mal auf den Mutter- und Vatertag vor.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Schmökern!

*A. Heyne L. Heyne*

Arno und Loan Heyne und das gesamte Team von NORDISCH LIFESTYLE

JEDERZEIT ONLINE!

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

Mediadaten 2024  
[www.nordischlifestyle.de/mediadaten](http://www.nordischlifestyle.de/mediadaten)



**NÄCHSTE AUSGABE**  
ONLINE  
31.05.2024  
PRINT  
AB KW 22

FOLGT UND ABONNIERT UNS!



NORDISCHLIFESTYLE



FACEBOOK - GRUPPE  
NORDISCHLIFESTYLE



NORDISCHLIFESTYLE



LOARNOWERBUNG



LOARNOWERBUNG



**VESPA PRIMAVERA ELETTRICA**  
45KM/H - HERAUSNEHMBARER AKKU



Steekberg 5 • 24107 Kiel • Tel. 0431/3803320  
[www.facebook.de/kielerrollermarkt](http://www.facebook.de/kielerrollermarkt)



**PIAGGIO MP3 300CCM**  
FAHRBAR MIT DEM PKW FÜHRERSCHEIN

# INHALT

April / Mai 2024

## 3 VORWORT

## MUSIK & NIGHTLIFE

6 Lend'n Ear  
Celtic Folk, Sea Songs - Shanty

## KUNST & KULTUR

7 Hof Akkerboom  
Programm April

## SPORT & FREIZEIT

8 Tango - Feuer, Leidenschaft, Sinnlichkeit  
ADTV Tanzschule Tessmann

13 Jonny ist wieder da  
Jonnys Vereinstreff TSV Bordesholm

## HAUS & GARTEN

15 Absolute Kundenzufriedenheit  
in 3. Generation  
Möbel Schulz

## FASHION & BEAUTY

16 Blunt Bob, Pony, Pixie-Cut  
Frisurentrends 2024  
Sascha Kugler

## FINANZEN & ARBEIT

18 Leben & Arbeiten in Nordfriesland  
Klinikum Nordfriedland (Advertorial)



15 ABSOLUTE KUNDENZUFRIEDENHEIT  
IN 3. GENERATION



6 LEND'N EAR  
CELTIC FOLK, SEA SONGS - SHANTY



BLUNT BOB, PONY, PIXIE-CUT  
FRISURENTRENDS 2024

15



23 SCHENK DEINEM WUNDER DIE  
SCHÖNSTE ERINNERUNG



DEA'S "MEHR ALS HEISSE LUFT -  
DIE HEISLUFT FRITEUSE"

33

## FAMILIE & ZUHAUSE

21 Aufregung zum Vatertag und Muttertag?  
Lütt & Plietsch

23 Schenk Deinem Wunder die schönste  
Erinnerung  
Magic of Miracles Familienfotografie

## AUTO & PS

25 10 Jahre Süverkrüp und Mazda  
Süverkrüp Rendsburg

## KÖRPER & SEELE

27 Breathwork  
Juliane Wolf und Kerstin Baase (Zeit-Ahoi)

29 Was sind eigentlich Krafttiere?  
Wini Britt Fuhrmann

## MARIEKES WELT

31 Kommt doch mal vorbei!  
Marieke Fuhrmann

## GENUSSFREUDEN

33 Dea's "Mehr als heiße Luft -  
die Heißluft-Friteuse"  
Andrea Wichelmann

## HOROSKOP

34 Die Masken fallen  
Wini Britt Fuhrmann

## 35 IMPRESSUM

U4 KARAOKE KALENDER  
der erste und einzige Karaoke Kalender  
für Hamburg und Schleswig-Holstein



# Lend'n Ear

Handgemachte Musik.  
Celtic Folk und Sea Songs - Shanty



Lend'n Ear



Wir möchten Euch heute eine ganz besondere Band vorstellen, deren Persönlichkeit und Musik einer freundschaftlichen und vor allem warmherzigen Umarmung gleicht. Wenn man Lend'n Ear lauscht ist es wie ein Zusammentreffen mit Freunden, mit denen man alle Momente des Leben teilt. Freunde, denen man gerne zuhört, mit denen man zusammen lacht und zusammen die Höhen und Tiefen des Lebens feiert.

Lend'n Ear ist eine beeindruckende Musikgruppe, deren Ursprung tief in der Tradition des Celtic Folk verwurzelt ist. Der Name, abgeleitet vom schottischen Lied "Ye Jacobites", bedeutet so viel wie "hör mal zu" und spiegelt die Essenz der Band wider: Menschen dazu zu bewegen, genau hinzuhören und in ihre mitreißende Musik einzutauchen.

Gegründet im Jahr 2011 am Hohwachter Strand, begann ihre musikalische Reise. Der Mischung aus Lagerfeuer-Romantik, Freunden und einer Gitarre entsprang die spontane Idee einer Band, die sich einzigartig entwickeln sollte. Die Bandmitglieder, deren Wurzeln von Fischern, Bootsbauern und Wirtschaftsleuten bis hin zu Bauern reichen, schöpfen ihre musikalische Inspiration aus ihrer unmittelbaren Umgebung an der Ostsee und haben einen tiefen Bezug zu salzigem Wasser, Stränden und geselligem Miteinander.

Ihre musikalische Palette erstreckt sich hauptsächlich über traditionellen Celtic Folk, wobei sie sich auch Shanties und Sea Songs zu eigen gemacht haben. Diese Auswahl spiegelt nicht nur ihre kulturellen Wurzeln wider, sondern verleiht ihrer Musik auch eine einzigartige, maritime Note. In dieser Mischung aus Melodien und Geschichten wird deutlich, dass Lend'n Ear nicht nur Musik macht, sondern eine tiefe Verbindung zu ihrer Herkunft und Geschichte pflegt.

Die Band tritt bei Wind und Wetter auf Mittelaltermärkten oder in Pubs auf, wobei sie stets eine Atmosphäre erschaffen, in der sich ihre Musik am besten entfaltet. Ihr gemeinsames Singen, Tanzen und Lachen mit dem Publikum und anderen Musikern erzeugt eine herzliche und einladende Aura. Es ist diese besondere Fähigkeit, Menschen durch Musik zu verbinden, die Lend'n Ear zu etwas ganz Besonderem macht.

Insgesamt strahlt Lend'n Ear eine beeindruckende Wärme aus, die in ihrer Musik, ihrer Geschichte und ihrem Auftreten mitschwingt. Ihre Auftritte sind nicht nur Konzerte, sondern kulturelle Erlebnisse, bei denen die Besucher eingeladen sind, Teil einer gemeinsamen musikalischen Reise zu sein.

[www.lendnear.de](http://www.lendnear.de) | [www.facebook.com/LendnEar](https://www.facebook.com/LendnEar)  
[info@lendnear.de](mailto:info@lendnear.de) | 04381 416 4711

LEND'N EAR  
Celtic Folk, Sea Songs





0431 - 52 42 60

STOCKHOLMSTRASSE 159  
24109 KIEL-METTENHOF

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

PROGRAMM APRIL

DI 02. UND 16.04.2024

15:00 - 17:00 UHR

„WÄRMEZEIT“

Alles wird teurer – wir heizen euch ein!  
Aufwärmen von Körper und Seele.

Eintritt: frei



DO 04. UND 18.04.2024

18:30-21:30 UHR

„WUNDERBAR“

Geselliger Tresenabend in der Tenne.

Eintritt frei

FR 05.04.2024 | 20:00 UHR

„IRISCHE NACHT“

Die Tenne wird zum Irish-Pub! Es gibt  
pausenlos irische und schottische  
Melodien und Lieder von schleswig-  
holsteinischen Sessionmusikern.

Einlass: 19:15 Uhr

Eintritt: 5,00 Euro



MI 05.04.2024 | 19:00 UHR

VERNISSAGE MELANIE MINNIE

„ALLES ZU SEINER ZEIT“

Die norddeutsche Künstlerin Melanie  
Minnie zeigt abstrakte, expressive  
Werke in Acrylmischtechnik aus  
dem Zeitraum 2019 bis heute.

Ausstellung 05.-07.04.2024 jeweils  
von 12:00 - 18:00 Uhr.



SO 07.04.2024 | 16:00 UHR

LESUNG „ICH BIN ETWAS SCHIEF IN  
DAS LEBEN GEBAUT“

Eine Lesung über Leben und Werk des  
Joachim Ringelnatz von K.-H. Langer  
Joachim Ringelnatz – eigentlich Hans  
Böttcher – bezauberte seine Zeitge-  
nossen mit gefühlvollen und deftigen  
Gedichten.

Eintritt: 5,00 €



SA 06.04.2024 | 20:00 UHR

„(FOLK)SONGS VON DEN BRITI-  
SCHEN INSELN UND USA“

Klaus Janke flutet die Bühne mit  
Salzwassersongs und nimmt uns  
bei seinem ruhigen Konzertabend  
mit auf eine Reise zu den Liedern  
der Britischen Inseln.

Kosten: 10,00 Euro



MI 10.04.2024 | 15:00 UHR

„STRICK- UND HOBBYCAFÉ“

Stricken, häkeln, sticken, malen,...mit  
Klönssnack und ´ner gemeinsamen  
Tasse Kaffee – herzlich willkommen  
zu diesem offenen, geselligen und  
kreativen Nachmittag.



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

SA 13.04.2024 | 20:00 UHR

„HÄLM – NORDIC FOLK“

Fasziniert von der Klarheit  
skandinavischer Folk music  
und inspiriert von den warmen,  
weiten, an lange schwedische  
Sommerabende erinnernden  
Klängen fanden diese drei Künstler:innen aus Berlin zusammen.

Eintritt: 10,00 €



SO 14.04.2024 | 16:00 UHR

„ZWISCHEN EWIGEM SOMMER UND TIEFSTER NACHT.“

Am nördlichen Ende Europas gibt es nicht 4, sondern 8 Jah-  
reszeiten, nach dem Kalender der samischen Urbevölkerung.  
Freuen Sie sich auf Geschichten, Bilder und Videoclips aus  
dem bilderbuchfeinen, rauen und herausfordernden Norden.

Eintritt: 10,00 Euro



SO 21.04.2024 | 11:00 UHR

AKTIONSTAG „HILFERUF DER MEERE“

Für unser Klima- und  
Umweltschutzprojekt  
„Hilferuf der Meere“ sammeln  
wir gemeinsam Plastikmüll  
am Falckensteiner Strand.

Treffpunkt: Falckensteiner Strand, großer Parkplatz



SA 27.04.2024 | 20:00 UHR

KONZERT „HÖRBIE SCHMIDT BAND“

Frische Brise aus Rock, Blues,  
Funk, Jazz und gefühlvollen  
Balladen aus dem hohen Norden.

Eintritt: 10,00 Euro



SO 28.04.2024 | 16:00 UHR

„AKKERBOOM'S JAZZCAFÉ“

German Folk Songs: Deutsche Volkslieder neu gedacht und  
gespielt! Viele der schönsten Melodien weltweit finden sich  
in der Folklore. Stefan Kuchel am Saxofon und Jan-Christoph  
Mohr am Piano.

Eintritt: 10,00 Euro  
ermäßigt 5,00 Euro



Schenk Deinem Wunder  
die schönste Erinnerung



NEWBORN | FAMILY & KIDS | BABY BELLY

**mom** Magic of Miracles  
Familienfotografie FAMILIENFOTOGRAFIE

Magic of Miracles Familienfotografie  
Merle Forthmann | Mobil: 0162 9132950

Königstraße 21, 1. OG | 24768 Rendsburg  
www.mom-familienfotografie.de  
mail@mom-familienfotografie.de

\* Bei Buchung eines regulären Shootings bei Magic of Miracles  
Familienfotografie erhalten Ihr 3 Fotos (Abzüge und digital) im  
Wert von 147 € geschenkt. Eine Barauszahlung des Gutscheins ist  
ausgeschlossen.



Treffen Sie Ihre Traumküche bei uns!

04340 780 980 0



Klein Nordsee

Die Küche ist der Ort,  
wo Wunsch und Erfüllung sich treffen. Claus Hutter

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



# Tango

## Feuer, Leidenschaft, Sinnlichkeit

Eine Frau im roten Kleid, schöne Beine, hohe Schuhe. Ein Mann im Anzug, mit Hosenträgern und Hut. Elegant aber gleichzeitig cool und lässig. Dazu eine rote Rose. Innig verschlungen. Dieses oder ähnliche Bilder haben wir sofort im Kopf, wenn wir an Tango denken. Wir denken an Intimität, Zweisamkeit und sexuell geladene Stimmung. Schummrige Licht, stimmungsvolle Musik und ein einzigartiger, sinnlicher Moment als Paar.

Tango. Ein Tanz, der seinen Erfolg hier in Europa 1910 in Paris begann und seitdem immer weiter fortsetzt. Wir kennen ihn aus Filmen, Shows wie Let's Dance, aber auch von der Bühne, aus Büchern und sogar in Sprichwörtern findet man ihn wieder. Und so ist es nur natürlich, dass Tango aus dem Kursprogramm der meisten Tanzschulen nicht wegzudenken ist.

Lernen wollen ihn die meisten – und wer kann es ihnen verdenken? Ich denke, dass Tango einer der wenigen modernen Paartänze ist, von dem die Menschen ein sehr genaues Bild vor Auge haben. Ob sich dieses Bild am Ende bestätigt oder nicht, Tango steht unverändert hoch im Kurs und zählt zu den Lieblingstänzen vieler unserer Paare.

Aber was ist Tango eigentlich? Und was macht ihn so besonders? Tango hat sich in seiner Ursprungsform Ende des 19. Jahrhunderts im Mündungsdelta des Rio de la Plata entwickelt. Einwandernde aus aller Welt brachten ihre eigenen Volkstänze mit und so entstand in den öffentlichen Tanzhallen eine populäre Mischung namens Milonga, dem wichtigsten Vorläufer des Tango Argentino. Bis heute werden Tanzabende für Tango als Milongas bezeichnet. Wie die meisten Tänze, galt auch Tango eine Zeit lang für die konservative Oberschicht, gerade in Paris, als wild und anstößig. Das hinderte die Menschen aber nicht daran, weiter in die Tanzhallen zu strömen und Tango im Untergrund weiter zu tanzen.

Bis 1910 gab es noch keine Trennung zwischen Tango Argentino und dem so genannten internationalen/europäischen, bzw. englischen Tango. Diese begann erst als englische Choreograph\*innen eine stilistische Änderung vorgenommen hatten, die im Wesentlichen noch bis heute gültig ist und Tango damit salonfähig machte. Nicht zuletzt das ist Grund dafür, dass Tango, trotz seines Ursprungs, offiziell nicht zu den Lateinamerikanischen, sondern zu den 5 klassischen Standardtänzen gehört.

Tango Argentino wiederum wird zu den Latino Tänzen gezählt und häufig in speziellen Tango- oder Latino-Tanzschulen unterrichtet. Tango Argentino hat in Deutschland viele begeisterte Anhänger. Die Musik ist ein wenig langsamer als die des internationalen Tangos, die Bewegungen etwas freier für Interpretation, da sich überall beliebig lange Pausen einbauen und halten lassen und viel improvisiert werden kann.

Der internationale Tango ist hier ein bisschen gradliniger. Die tänzerischen Regeln sind klarer definiert und obwohl er ebenso viele Möglichkeiten zur Improvisation und Variation bietet, findet sich ein Einsteiger hier sicherlich zu Beginn, dank der Struktur, schneller zurecht. Wahrscheinlich ist das auch der Grund, warum Tango Argentino oft ein Tanz ist, auf den sich Paare spezialisieren, sofern sie ihn lernen wollen, und warum er weniger in den klassischen Kombi Tanzkursen zu finden ist.



Elemente des Tango Argentino finden sich aber nach wie vor auch im internationalen Tango und je fortgeschrittener die Tänzer\*innen hier sind, desto mehr können sie auch hier mit Pausen und Rhythmus spielen und variieren. Charakteristisch typisch bleibt der manchmal auch abrupte Wechsel zwischen langsamen, schleichenen Schritten, sowie schnellen, stakkatoartigen. Auf fließende und ruhige Bewegungen folgen Beschleunigung und zackige Richtungswechsel.

Oft bietet die führende Person den Rahmen, in dem sich die folgende Person bewegt und von dem sie stabilisiert wird. Das klassische Rollenbild von Mann und Frau ist hier noch sehr deutlich und bietet viele Möglichkeiten, damit zu spielen und auch zu kokettieren, auch wenn die Paare gleichgeschlechtlich sind, oder die Rollen wechseln.

Ich denke, dass Tango immer ein Tanz sein wird der polarisiert. Egal wie sehr sich seine Musik entwickelt, wie die Bewegungen modernisiert werden und sich die Gesellschaft verändert. Viele Menschen werden ihn lieben, einigen wird er nicht gefallen, den nächsten ist die Musik zu speziell, aber er wird uns immer erhalten bleiben. Sein Charme ist einzigartig und sein Ruf wird ihn tragen, denn eins wird Tango immer bleiben: sinnlich, leidenschaftlich und erotisch.

Bericht und Fotos: Inga Wilking, ADTV Tanzschule Tessmann



Es waren einsame Monate in Mettenhof ohne Jonnys Grill. Immer wenn wir am Kaufland in Mettenhof vorbeifahren vermissen wir den wertvollen Treffpunkt, um gemütlich eine Wurst zu essen und bei einem Kaffee zu klönen.

Umso überraschter und glücklich waren wir, als wir die Einladung zur Eröffnung von Jonny's Vereinstreff bekamen.

### JA! Jonny ist wieder da!

Jonny ist der neue Pächter des Vereinsheims des TSV Bordesholm. Sein Traum seine Gäste im Warmen und Trockenen zu empfangen, hat sich endlich erfüllt. Hier in den neuen Räumlichkeiten kann er sich frei entfalten, endlich aus dem Vollen schöpfen und uns ausgiebig bekochen.

Die Eröffnungsfeier war ein Riesenerfolg. Mit so einem Ansturm hatte selbst Jonny nicht gerechnet. Wir waren überglücklich, als wir viele Mettenhofer und Kieler wieder getroffen haben.

Bei Jonny kann man sich jetzt zum Feierabend wieder treffen, ausgiebig klönen und dabei Jonnys legendäres Essen genießen. Was haben wir es vermisst! Alle waren sich einig. Hier kommen wir alle wieder her!

Wochentags öffnet Jonny's Vereinstreff von 17:00 bis 22:30 Uhr und am Wochenende bis 23:00 Uhr oder länger. An den Spieldagen ist schon am Morgen geöffnet.

Zudem gibt es montags einen Mittagstisch von 11:30 bis 14:30 Uhr

Die neuen Räumlichkeiten bieten Euch Fußball Live Übertragung jeglicher Spiele, 1. und 2. Bundesliga, Champions League, DFB Pokal, Handball etc. Zudem stehen Euch 2 Dartautomaten zur Verfügung.

Der große Festsaal für bis zu 100 Gäste kann für alle Arten von Familienfeiern, Geburtstagen, Jubiläen, Firmenveranstaltungen, Hochzeiten, Taufen, Konfirmationen und Weihnachtsfeiern angemietet werden.

*Bericht: Arno und Loan Heyne*

Turn- und Sportverein Bordesholm e.V. 1906  
Möhlenkamp 26 | DE- 24582 Bordesholm | 0151 2088 8820



**TANZEN IN KIEL - Dein Verein!**

Attitude Dance Company:  
Wir suchen Tänzer(innen) für  
die neue Showdance - Saison!

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

Gigantische Vielfalt mit über  
20 unterschiedlichen  
Tanzsportarten!

[www.tanzen-in-kiel.de](http://www.tanzen-in-kiel.de)

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

**i:SY** powered by BOSCH

**DAS ORIGINAL**

alle vorrätigen ISY-Modelle bis

**800.-€** reduziert

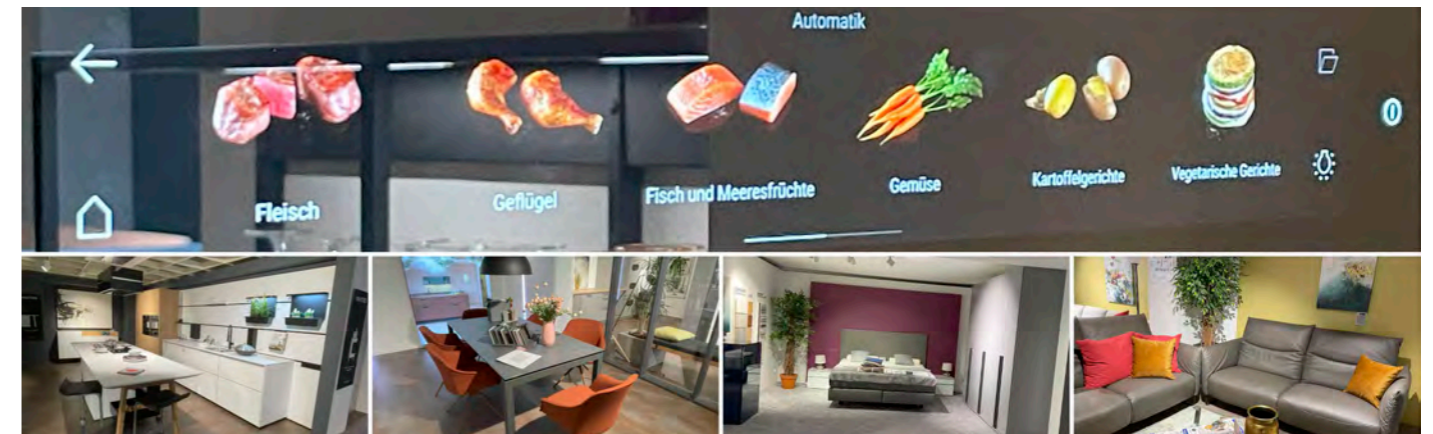
**S+V**  
Fahräder

**S+V Fahrräder**  
Eckernförder Str. 256  
24119 Kronshagen  
0431 549280  
[www.suv-kronshagen.de](http://www.suv-kronshagen.de)  
[s.u.v.fahrraeder@t-online.de](mailto:s.u.v.fahrraeder@t-online.de)

# ABSOLUTE KUNDENZUFRIEDENHEIT in 3. Generation



Ein tolles Team - (v.l.n.r. Einrichtungsberater Jeanette Rebien-Lichtenstein, Sönke Bockmann mit Geschäftsführer Frank Tiemann und Ehefrau Maura)



In Zeiten, in denen Innenstädte aussterben und kleinere Geschäfte einfach verschwinden, möchten wir den regionalen Handel fördern und Euch einzelne regionale Unternehmen vorstellen. Wir lieben diese kleinen Geschäfte, in denen Kundenzufriedenheit, Tradition und Werte über Generationen gepflegt werden.

In dieser Ausgabe laden wir Euch ein das Einrichtungshaus Möbel Schulz - Küche + Wohnen in Neumünster kennenzulernen. Hier wird Kundenzufriedenheit seit drei Generationen groß geschrieben. Es geht hier nicht um den schnellen Abschluss, denn die Mitarbeiter arbeiten alle nicht provisionsabhängig. Dies macht die Suche nach dem neuen Möbelstück wesentlich entspannter.

Beeindruckt hat uns das Fachwissen über jeden einzelnen Hersteller und jedes Möbelstück, welches das Einrichtungshaus anbot. Wir haben eine Couch gesucht, die hochwertig ist, uns allerdings auch gleichzeitig den Sitzkomfort bietet, den wir uns wünschen. Die Mitarbeiterin Frau Jeanette Rebien-Lichtenstein nahm sich Zeit und gab uns wichtige Tipps für den Alltag. So stellten wir fest, dass unsere Vorstellung von einer Couch, nicht unbedingt alltagstauglich war. Obendrein haben wir viel Geld gespart und eine tolle, aber vor allem warmherzige und praxisnahe Beratung erfahren. Besonders toll ist unserer Meinung nach die Möglichkeit für einige Modelle einen Fleckenschutz für 3 bis 5 Jahre buchen zu können. Dieses gibt die Sicherheit, dass wenn wir Flecken durch das mitgelieferte Reinigungsmittel nicht selbst entfernen können, ein Fachmann zu uns kommt. Sollte dieser die Flecken nicht beseitigen können, werden die kompletten Sitzflächen erneuert. Dies ist sicherlich einmalig und wurde uns von keinem anderen besuchten Möbelhaus angeboten. Vor allem wichtig bei Kindern und Haustieren.

Frank Tiemann der Geschäftsführer von Möbel Schulz gab uns auch eine kurze Führung durch die Küchenabteilung. Das Einrichtungshaus arbeitet mit eigenen Monteuren und verfügt über ein umfangreiches Handwerkernetzwerk. "Eine gute Küchenplanung funktioniert nicht auf die Schnelle.", so Frank Tiemann. Schliesslich investiert man jede Menge Geld. Da sollte die Planung alltagstauglich und individuell sein.

Bei Möbel Schulz bekommt man nicht nur eine beratungsintensive Küchenplanung, sondern auf Wunsch wird auch die alte Küche demontiert und entsorgt. Die Koordination der Termine für die einzelnen Handwerker (Elektriker, Maler, Fliesenleger, Wasserinstallateur etc.), durch Möbel Schulz, stellt einen besonders formidablen Kundenservice dar. So ist es möglich, je nach Lieferzeit, entspannt in den Urlaub zu fahren und bei Eurer Rückkehr habt ihr eine komplett neue Küche ohne Baulärm, ohne Dreck und vor allem ohne Stress.

Dabei überrascht uns das Preis-Leistungs-Verhältnis. Sollte bei uns eine neue Küche anstehen, wäre Möbel Schulz sicherlich eine sehr gute Adresse. Wir waren so begeistert, dass wir spontan einen Bericht schreiben wollten. Als wir uns zu erkennen gaben, waren alle spontan dabei. Was für ein witziges, lockeres und vor allem warmherziges Team.

Wir haben viel gelernt durch den Besuch bei Möbel Schulz. Vor allem, dass es nicht auf die Größe und Fläche eines Einrichtungshauses ankommt, sondern um die Beratung und das schöne Gefühl verstanden werden und gut aufgehoben zu sein.

Bericht und Fotos: Arno und Loan Heyne





# Blunt Bob, Pony, Pixie-Cut

entdecken Sie die schönsten Trendfrisuren 2024 für lange und kurze Haare



gibt dem Look die Lässigkeit wie bei Gigi Hadid auf dem Laufsteg von Chanel. Der breite Haaransatz des Models unterstreicht das nonchalante Flair sogar noch.



### 3. Face Framing Layers ist die angesagteste Art 2024 einen Stufenschnitt zu tragen

Ein Trend, der sich bereits seit mehreren Saisons hält, sind sogenannte "Face Framing Pieces" oder "Face Framing Layers". Gemeint sind damit Stufen im vorderen Bereich der Haare, die das Gesicht einrahmen. Je nachdem, wie lang die Fransen ausfallen, akzentuieren die Strähnen unterschiedliche Gesichtspartien. Reichen die Stufen bis zum Mundwinkel und werden aus dem Gesicht geföhnt, rücken Wangenknochen und Lippen in den Fokus. Ein Face Frame, das unterhalb des Kinns startet, streckt das Gesicht optisch und lässt es schmaler wirken. Besonders gut zur Geltung kommt der Stufenschnitt übrigens mit einem ebenfalls angesagten extratiefen Seitenscheitel, der das Haar mit viel Wirbel nach vorn fallen lässt und so für mehr Volumen sorgt.

### 4. Ponys werden 2024 wieder klassisch kurz getragen

Haben Sie sich letztes Jahr auch Curtain Bangs schneiden lassen und Gefallen an dem Look gefunden? Dann gehen Sie 2024 doch noch einen Schritt weiter und lassen Sie sich einen klassischen Pony schneiden. Damit die Stirnfransen modern und schön lässig ins Gesicht fallen, sollten die Spitzen bis zu den Wimpern reichen. Für den Trend-Look vom Runway wird der Pony ab den äußeren Augenwinkeln ein paar Zentimeter länger, damit er schön soft in die Strähnen rund ums Gesicht übergeht.

### 5. Shag Cut

Dieser Cut dominiert die Straßen der Trendmetropolen, die ForYou-Pages auf TikTok und die Runways der großen Modehäuser: Der Shag. Der Name kommt vom englischen Wort "shaggy", was so viel heißt wie zottelig. Die Silhouette erinnert an einen Vokuhila: Vorne kurz, hinten lang, besonders stufig geschnitten mit fransigen Spitzen.

### Diese Trendfrisuren werden wir 2024 tragen

Was das Haarstyling angeht, sind sich die Designer 2024 einig: locker gestylt im Undone-Stil muss es sein, passend zu den natürlichen Make-ups auf dem Laufsteg. Was sich durch alle Trends bei Chanel, Jil Sander, Louis Vuitton und Co. zieht, sind satte Haarfarben – Tiefes Braun, Platinblond und Kirschrot sind die Trendnuancen 2024. Entscheiden Sie selbst, welcher Look Ihr persönlicher Favorit ist, und stylen Sie ihn nach!

### 1. Der "Blunt Bob" ist der Frisurentrend 2024

Was haben Hailey Bieber und Leni Klum gemeinsam? Offensichtlich jede Menge Trendgespür, denn beide Frauen entschieden sich schon vor einiger Zeit, ihre langen Haare abzuschneiden und tragen jetzt einen geraden "Blunt Bob". Die Trendfrisur zeichnet sich durch eine präzise Schnittkante aus und wird rundum auf eine Länge geschnitten. Achten Sie darauf, dass Ihr Friseur die Haare am Hinterkopf keinesfalls kürzer als vorne schneidet. Das ist bei einer klassischen Bob-Frisur zwar üblich, nimmt dem Cut aber seine Lässigkeit.



### 2. Je länger, desto cooler

XL-Haare wie von Topmodel Gigi Hadid sind einer der größten Frisurentrends 2024. Besonders cool wirkt der Look, wenn die Spitzen bewusst nicht auf eine Länge geschnitten, sondern etwas ausgefranst sind. Der "Anti"-Haarschnitt soll bewusst nicht danach aussehen, als wären die Haare frisch geschnitten. Das



Die Längenunterschiede fallen beim Shag aber weniger extrem aus als beim Look von damals. Für lässige Achtziger-Attitüde empfehlen wir beim Styling eine Locken-Creme zu verwenden – und das auch, wenn Ihre Haare eigentlich glatt sind –, so bekommen sie nämlich den nötigen Schwung, um die Stufen zu betonen. Einfach einen erbsengroßen Klecks mit gespreizten Fingern in den Haaren verteilen und die Haare kopfüber aufschütteln. Jetzt bloß nicht mehr bürsten. Das Styling ist bereits erledigt. Einfachste Trendfrisur ever, oder?



### 6. Fluffig und glänzend: So voluminös tragen wir 2024 unsere Locken

Locken kommen im neuen Jahr groß raus. Damit sie so voluminös springen wie auf dem Laufsteg von Louis Vuitton, aber nicht frizzy aufpuffen, am besten schon direkt nach dem Waschen einen Leave-in-Conditioner großzügig in den triefnassen (!) Haaren verteilen. Es ist wichtig, dass das Produkt zum Einsatz kommt, bevor die Locken auch nur beginnen zu trocknen – denn sobald das passiert, kann die Struktur aufrauen. Anschließend die Strähnen mit einem grobzinkigen Kamm entwirren und die Locken mit den Fingern in Form zwirbeln. Damit sich das Volumen auf die Haarlängen und Spitzen konzentriert und nicht auf den Oberkopf. Darf's noch ein bisschen mehr Volumen sein? Dann einfach die unteren Haarpartien vorsichtig an toupieren, das Deckhaar darüber drapieren und mit den Fingern in Form zupfen, et voilà.

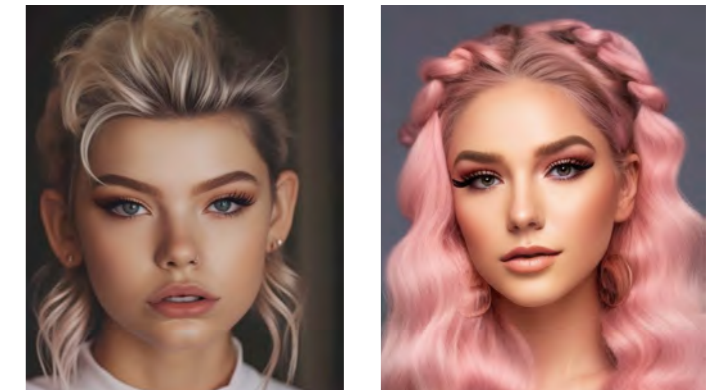


### 7. Extra-kurz und extra-stylish: Pixie-Cuts

Ihnen ist nach einer großen Veränderung? Wie wäre es denn zum Beispiel mit einem super-angesagten Pixie-Cut? Wer es gleich extrem will, lässt sich den direkt noch platinblond aufhellen. Das ultrahelle Blond ist eine der Trendhaarfarben 2024. Für die angesagte Variante des Schnitts werden Deckhaar und Pony entgegen dem klassischen Pixie-Cut relativ kurzgehalten. Softe Konturen im Nacken und um die Ohren geben dem Cut einen femininen Touch. Gut geschnitten müssen Sie nicht mehr viel stylen. Einen winzig kleinen Klecks Stylingpaste in den Händen verreiben und erwärmen, einmal durch die Haare wuscheln und abschließend die Frisur mit den Fingerspitzen in Form zupfen. Et voilà, fertig ist der angesagte Kurzhaarschnitt.

### 8. Ein Half-up ist das einfachste Trendstyling für 2024

Haare offen oder im Zopf? Entscheidungsschwierigkeiten sind 2024 passé, denn fürs Trendstyling können Sie die Looks miteinander kombinieren. Ein Half-up ist die ideale Frisur, um das Gesicht freizuhalten und trotzdem die volle Länge der Haare zu präsentieren – denn wie der Name schon verrät, wird nur die Hälfte des Haars am Oberkopf zusammengebunden. Besonders gut zur Geltung kommt das Styling mit superglatten Haaren. Damit die Haare so schön voluminös und gleichzeitig glänzend aussehen wie bei der Show von Versace, sollten Sie fein über eine Paddlebrush glattföhnen. Anschließend das Deckhaar am oberen Hinterkopf mit einer Haarspange oder einem Zopf gummi zusammenfassen und alles mit Haarspray fixieren.



Bei dieser vielfältigen Auswahl an Looks ist es wahrscheinlich das Schwerste, sich für einen Frisurentrend zu entscheiden. Doch egal welcher es wird, eines steht fest: Sie werden hinreißend damit aussehen!

Liebe Grüße

Euer Sascha

Ab geht's zum Shoppen

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



# Leben & arbeiten in Nordfriesland

## Flexibel & angepasst an Ihre persönliche Situation



Haben Sie davon auch immer geträumt? Von einer professionellen Tätigkeit in einem engagierten, versierten und empathischen Team – und das in „Ihrem Rhythmus“? Zudem können Sie im Klinikum Nordfriesland Ihre hohe berufliche Fachlichkeit im Beruf mit einem attraktiven Lebensumfeld für ihre gesamte Familie kombinieren. Mit der Nordsee, den Inseln und Halligen, Wind und Wellen direkt vor der Haustür. Fernab von Staus, Stress und schlechter Luft.

### Hochwertige ambulante und stationäre Leistungsangebote

Wir das Klinikum Nordfriesland sichern mit unseren drei Akutkrankenhäusern in Husum, Niebüll und Wyk auf Föhr, 16 Facharztpraxen und unseren Therapiezentren die wohnortnahe, hoch qualifizierte, und breit gefächerte ambulante und stationäre medizinische Versorgung für die Einwohner und Gäste Nordfrieslands. Neben der reinen Notfallversorgung bieten wir in verschiedenen medizinischen Schwerpunkten eine fachlich hochqualifizierte Medizin und Pflege.

### Attraktive Angebote für Mitarbeitende

Wir bieten Ihnen einen „Arbeitsplatz in Ihrem Rhythmus“ einschließlich eines unbefristeten Arbeitsvertrages mit einer Vergütung nach TVöD-K, sehr flexible Arbeitszeitmodelle, eine zusätzliche betriebliche Altersvorsorge, viele Mitarbeiterbenefits und 30 Tage Urlaub im Jahr. Sprechen Sie uns an, wir finden mit Ihnen gemeinsam eine an Ihre Verhältnisse angepasste Tätigkeit in unserem Klinikum.

### Ausbildung und Umschulung, Weiterbildung zum Facharzt (m/w/d)

Neben der regelhaften Qualifizierung unserer Mitarbeitenden bieten wir Ihnen auch eine Ausbildung / eine Umschulung in verschiedenen Berufsbildern an. Unser Klinikum verfügt selbst über zwei eigene Berufsfachschulen.

Wir sind akademisches Lehrkrankenhaus für Mediziner und Studierende der Hebammenwissenschaften. Darüber hinaus verfügen unsere leitenden Ärzte über umfangreiche Weiterbildungsermächtigungen für die Facharztausbildung.

Ihren ganz persönlichen Job, ihre ganz persönliche Facharztweiterbildung oder einen Ausbildungsplatz in Nordseennähe finden Sie unter

[www.klinikum-nf.de/karriere](http://www.klinikum-nf.de/karriere)  
[www.instagram.com/klinikum\\_nf](https://www.instagram.com/klinikum_nf)  
[www.facebook.com/klinikum\\_nordfriesland](https://www.facebook.com/klinikum_nordfriesland)

Ihre Bewerbung richten Sie gerne an:

Klinikum Nordfriesland  
Personalabteilung  
Erichsenweg 16  
25813 Husum

**Wir freuen uns auf Sie!**



# WIR SUCHEN DICH!

- Bist Du weiblich?
- 30-40 Jahre jung?
- Lustig drauf?
- und willst Basti kennenlernen?

Zuerst lernst Du aber seine Freunde kennen!

Du rockst mit uns Mädels und **SEINER Karte** am 27. Juli 2024. das Strandgut-Festival in Eckernförde.

Aussagekräftige Bewerbungen an: [kennstdubasti@gmail.com](mailto:kennstdubasti@gmail.com)



Basti kennenlernen



**WER MÖCHTE BASTI KENNENLERNEN?**



Scan me LÜTT & PLIETSCH

# AUFREGUNG ZUM VATERTAG UND MUTTERTAG?



Vatertag und Muttertag - an diesem besonderen Tag danken wir genau den Menschen, denen wir unser Leben verdanken, auf die wir uns immer verlassen können und die mit uns durch Höhen und Tiefen gehen – egal, was auch kommt.

Jeder der jetzt zurückdenkt an seine Kindheit erinnert sich garantiert an diese beiden besonderen Tage. Worüber freuen sich die Mama und der Papa wohl besonders doll? Und an die aufregenden Minuten und Stunden vor der Überraschung.

Die Frage, woher die Tradition kommt, den Mamas und Papas einen eigenen Tag zu widmen, habe ich mir als Kind nicht gestellt, es war einfach Tradition und es war großartig an diesem Tag die Augen der Eltern besonders hell strahlen zu sehen. Das Interesse an dem Warum kam erst später. Also habe ich mich auf die Suche nach dem Ursprung gemacht und bin fündig geworden.

### Der Vatertag...

findet jedes Jahr an Christi Himmelfahrt statt. Der Vatertag auch als Herrentag bekannt, hat somit seinen Ursprung im Christentum.

Ein christliches Hochfest, denn an diesem Tag kehrte Gottes Sohn, Jesus von Nazareth, zu seinem Vater in den Himmel zurück. Nachweislich wird dieser Tag seit dem Jahr 370 gefeiert. Christi Himmelfahrt fällt immer auf den 39. Tag nach Ostern (immer auf einen Donnerstag), sodass das Datum von Jahr zu Jahr unterschiedlich ist. Mit der Zeit entwickelte sich der Tag u. A. im außerkirchlichen Bereich von Deutschland zum Vatertag. Seit den 1930er Jahren gilt dieser in Deutschland, Österreich, der Schweiz sowie einigen weiteren europäischen Ländern als gesetzlicher Feiertag. Für Herren und Väter hat sich seitdem eine eigene Tradition entwickelt. So ziehen beispielsweise jedes Jahr unzählige Gruppen von Herren (oft auch kinderlose) zu ausgiebigen fröhlichen Wanderungen mit Proviant unterschiedlichster Art los, um diesen Tag gebührend zu feiern. Für die Leistungen als Papa, Ehemann oder Opa hat es sich inzwischen zusätzlich ebenso als Brauch entwickelt, ihnen mit kleinen Geschenken oder Gesten Dankbarkeit und Liebe zu bekunden.

### Der Muttertag...

nennt ebenso wie Christi Himmelfahrt/ Vatertag eine lange Tradition ihr Eigen. Übermittlungen zu Folge sollen ca. 250 v. Chr. römische und griechische Göttinnen mit einer Art Muttertagsfest geehrt worden sein. Im 13. Jahrhundert dann, stand in England die Mutter Kirche im Mittelpunkt des damaligen „Mothering Day“. Die Idee den Müttern ebenfalls kleine Geschenke zu machen und sie so zu ehren, entstand damals in England. Schon 1907 wurde der zweite Sonntag im Mai offiziell zum Muttertag erklärt. In Deutschland gilt dieser seit 1933 offiziell als Feiertag. Nach dem Ende des zweiten Weltkrieges setzte sich dieser Tag auch auf dem europäischen Festland durch. Mit selbst gemalten Bildern, gedeckten Frühstückstischen, oder auch Blumen werden Mamas und Omas seitdem jährlich überrascht und geehrt.

### Vatertag vs. Muttertag?

Völlig egal, ob du eine Mama oder ein Papa bist – dieser Tag ist für's Kind sowie für dich etwas ganz Besonderes. Bei so viel Liebe geht einem doch direkt das Herz auf. Ich wünsche allen Mamas und Papas, Omas und Opas unter Euch einen wunderschönen Vatertag bzw. Muttertag!

MEIKE VON LÜTT & PLIETSCH

Vorlagen herunterladen unter [www.nordischlifestyle.de/muttertag](http://www.nordischlifestyle.de/muttertag)

FUER MAMA



FUER PAPA



**Falke**  
KÜCHEN  
Design & Technik

Falke Küchen GmbH  
Suchskrug 8 | 24107 Kiel  
Telefon 0431 908615-0  
[www.falke-kuechen.de](http://www.falke-kuechen.de)



Die **Küchen-Spezialisten**



Die **Hausgeräte-Spezialisten**

# Schenk Deinem Wunder die schönste Erinnerung



**Magic of Miracles Familienfotografie**

(MoM Familienfotografie) | Merle Forthmann  
Königstraße 21 | 24768 Rendsburg | 0162-9132950  
mail@mom-familienfotografie.de | www.mom-familienfotografie.de  
Facebook | Instagram: mom\_familienfotografin



Merle Forthmann

Vor kurzen durften wir unser erstes Patenkind auf dieser Welt begrüßen. Bei diesem freudigen Ereignis erzählten uns unsere Freunde von einer unschönen Erfahrung mit einer renommierten Fotostudiokette bei der Geburt ihres zweiten Kindes. Wie alle frischgebackenen Eltern wünschten sie sich natürlich schöne Familienfotos, um das Glück für die Ewigkeit festzuhalten. Leider war dies alles andere als eine schöne Erfahrung. In einem kalten und kalten Raum wurden sie alle vor eine weiße Wand gestellt und sollten lächeln. Als der große Bruder, der noch ein Kleinkind war, nicht stillhalten wollte, war die Fotografin sichtlich genervt, schaute hektisch auf die Uhr und drängelte die junge Familie zu Eile. Jedes Mal, wenn unsere Freundin die Fotos ansah, kamen auch die schlechten Erinnerungen zurück.

Das muss dieses Mal anders werden, dachten wir uns und begaben uns auf die Suche nach einer professionellen und familienfreundlichen Fotografin. So fanden wir Merle Forthmann von Magic of Miracles Familienfotografie (MoM Familienfotografie) in Rendsburg. Natürlich wollten wir beim besagten Fototermin dann auch dabei sein. Die Räumlichkeiten ihres Fotostudios sind einladend, warm, kindgerecht und freundlich eingerichtet.

Merle ist spezialisiert auf Baby- und Familienfotografie. Sie begleitet Schwangerschaften und fotografiert auch Kinder in Kindergärten, KiTas und bei Tagesmüttern.



Merle ist selber Mutter einer zuckersüßen Tochter und eine der warmherzigsten und familienfreundlichsten Fotografinnen, die wir jemals kennenlernen durften. Sie nahm sich viel Zeit und sprach mit den Eltern über deren Wünsche und Vorstellungen. Dabei gab Merle ihnen wichtige Tipps für das Fotografieren im Alltag. Währenddessen spielten die Kinder ausgelassen, lachten und tobten. Mit einer Ruhe, Gelassenheit, Warmherzigkeit und vor allem ganz ohne Stress und Hektik, machte Merle wunderschöne Fotos.

Sie nahm die ganze Familie und vor allem die Kinder mit auf eine wunderschöne Reise, erzählte Witze und Geschichten, lachte und spielte mit den Kindern. Ganz nebenbei und spielerisch zückte Merle die Kamera. Die Schwester unseres Patenkindes, die nie auf Fotos lachte und sich immer weigerte fotografiert zu werden, posierte vor Merle wie eine kleine Prinzessin, kicherte und lachte mit funkelnden Augen. Der große Bruder durfte sich als Held mimen und zeigte stolz seine kleinen Muskeln.

Wir blickten in die glücklichen und strahlenden Gesichter unserer Freunde, die sich in den Armen hielten und waren einfach nur seelig. Es entstanden wunderschöne Aufnahmen, die nun viele Wände im Hause unserer Freunde zieren. Bei unserem nächsten Besuch bedankte sich unsere Freundin mit Tränen in den Augen für diese wunderschöne und unvergessliche Erfahrung. Die Fotos und deren Erinnerungen wird sie niemals vergessen.

Unser Dank gilt Merle, die das Wunder unseres Patenkindes mit schönsten Erinnerungen geschmückt hat und einer anfangs skeptischen und ängstlichen Familie wieder das Lächeln und die Foto-Magie zurück gegeben hat.

Bericht: Arno und Loan Heyne  
Fotos: Magic of Miracles Familienfotografie

# 10 Jahre Süverkrüp und Mazda

*Wenn aus einer Partnerschaft eine Freundschaft wird*



(v.l.n.r) Timur Hofmann (Gesamtverkaufsleiter alle Marken), Heiner Borde (Distriktmanager Vertrieb Mazda), Dr. Christian Süverkrüp (Geschäftsführer Autohaus Süverkrüp) und Rares Emandi (Standortleiter Rendsburg)

## *Alles begann in Rendsburg...*

Vor ziemlich genau 10 Jahren begann in Rendsburg die beispielhafte Partnerschaft zwischen dem Autohaus Süverkrüp und Mazda. Ein schöner Grund zu feiern und wir können Euch sagen, dass wir nicht stolzer sein könnten, zu einem der exklusiven Preseteams zu gehören, die zu diesem Anlass eingeladen wurden.

Als wir ankamen, wurden wir herzlich von Herrn Rares Emandi, Standortleiter des Standortes Rendsburg, empfangen, der uns auch gleich eine kleine Führung durch die Räumlichkeiten gab.

Wir unterhielten uns unter anderem über das Thema Elektromobilität und dessen Alltagstauglichkeit. Dabei merkten wir sehr schnell, wie kundennah, professionell und praxisorientiert Herr Emandi in seinen Aussagen war. Nicht für jeden ist ein Elektrofahrzeug geeignet, so Herr Emandi. Dem können wir nur zustimmen.

Nach einer kurzen Bekanntschaft mit dem berühmten Höhenkontrollsystems des Rendsburger Kanaltunnels mit einem LKW, trafen dann auch Geschäftsführer des Autohauses Süverkrüp, Dr. Christian Süverkrüp in Begleitung von Herrn Timur Hofmann (Gesamtverkaufsleiter) und Herr Heiner Borde (Distriktmanager Vertrieb Mazda) am Standort Rendsburg ein.

Timur Hofmann berichtete uns von den geplanten Veränderungen und neuen Projekten innerhalb des Unternehmens. Dabei stets im Auge, dass das Unternehmen mit dem Wandel der Zeit geht, ohne dabei die Bodenhaftung und Kundennähe zu verlieren.

Zum 10-jährigen Jubiläum überreichte Herr Borde eine Auszeichnung, in Form der "Mazda Sonne" zusammen mit einer exklusiven Flasche Sake, an Dr. Süverkrüp. "Oh, Alkohol am Arbeitsplatz kann ich leider nicht verantworten, daher muss ich zum Bedauern aller Mitarbeiter, die exklusive Sake Flasche leider mit nach Hause nehmen müssen", sagte Dr. Süverkrüp mit einem Schmunzeln. Wir alle nickten zustimmend. "Hauptsache Sie erzählen uns wie der Sake geschmeckt hat!", kommt es einstimmig als Antwort.

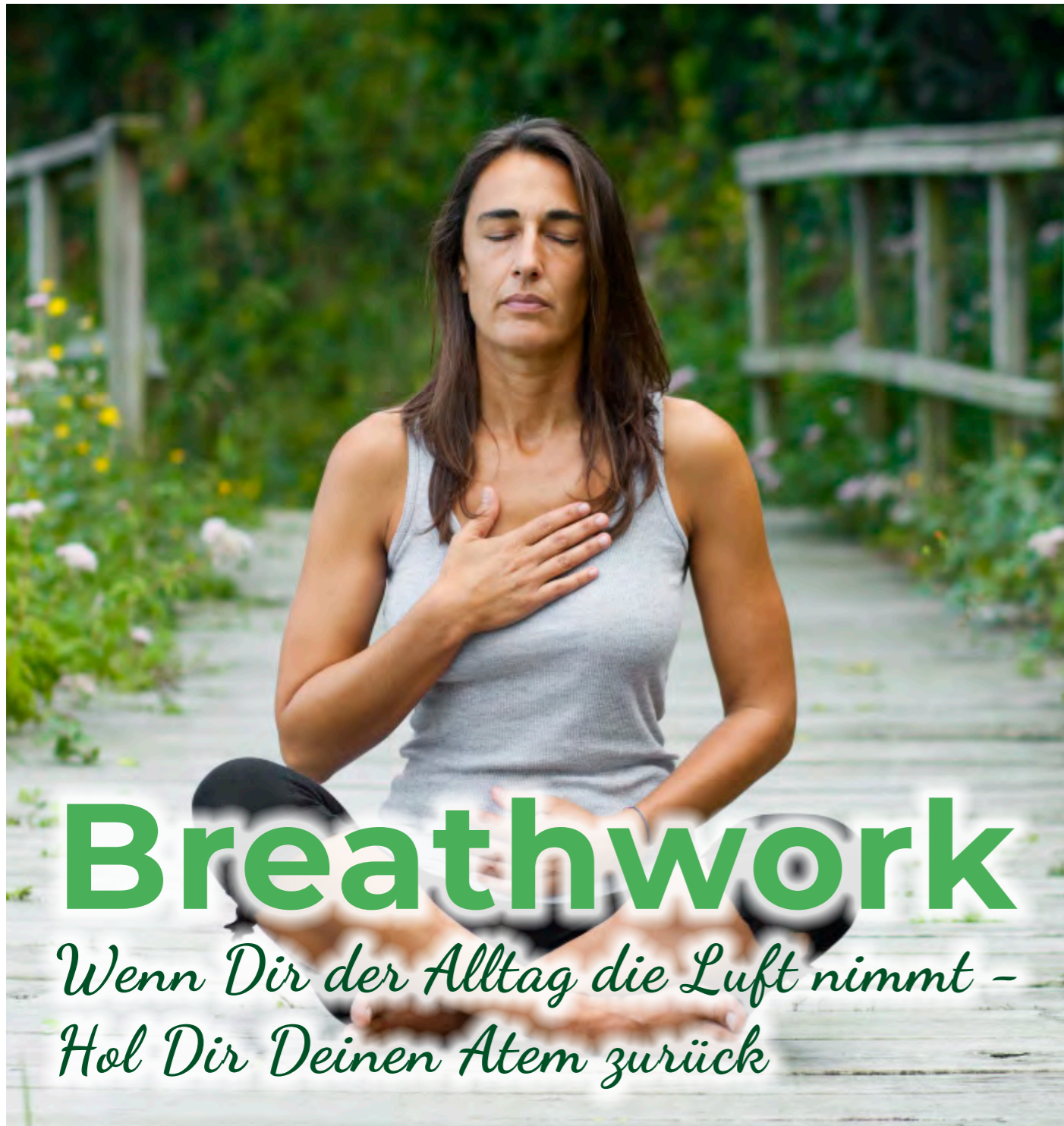
Wir lernen Dr. Süverkrüp und sein Team als sehr interessierte, bodenständige und eloquente Persönlichkeiten kennen. Sehr beeindruckt hat uns der respektvolle, warmherzige und verständnisvolle Umgang untereinander. Was mit einer Partnerschaft begann, wurde zu einer Freundschaft in der man sich schätzt und zusammenhält.

Nur als kurzer Termin geplant endete unser Besuch in einem mehrstündigen Aufenthalt, bei dem viel philosophiert, erzählt, aber vor allem gelacht wurde.

Mit dem Slogan "Crafted in Japan" ist das Unternehmen Mazda in aller Munde. Eine Partnerschaft mit japanischen Werten und deutschen Tugenden, die Zukunft verspricht..

Bericht und Fotos: Arno und Loan Heyne





# Breathwork

*Wenn Dir der Alltag die Luft nimmt -  
Hol Dir Deinen Atem zurück*

Es gibt zwei Möglichkeiten zu atmen: Bewusst oder unbewusst. Breathwork ist die willentlich gesteuerte Atmung, die bewusste Atmung.

Warum sollte man nun die Atmung willentlich steuern, sie geschieht doch hervorragend von alleine? Es gibt zahlreiche Vorteile bewusster Atmung, die sich auf die Gesundheit, auf die Reduktion des Stressempfindens, auf die Anhebung des Energielevels und generell auf das Wohlbefinden auswirken. Mit bewusster Atmung lässt sich sogar persönliches Wachstum einleiten und intensivieren.

Man könnte sagen, bewusste Atmung ist ein kostenloses Supertool, das man stets dabei hat und jederzeit anwenden kann. Derzeit wissen nur leider viel zu wenig Menschen, wie man dieses Supertool benutzt, ihnen fehlt schlichtweg die Gebrauchsanweisung und die liefern Breathworkshops.

Selbst Mediziner gestehen der Atmung mittlerweile ihren hohen Stellenwert zu. Egal, ob es um Asthma, COPD, chronische Entzündungsprozesse, Herzprobleme, Autoimmunerkrankungen, Schlafprobleme, Ängste, Panikattacken oder Traumata geht... es scheint keine Grenzen zu geben in Bezug auf die Verbesserung der Gesundheit durch bewusste Atmung.

Da Stress die Ursache Nummer Eins für die Abwesenheit von Gesundheit ist, zeigt sich hier eine der Erklärungen, warum bewusste Atmung so wirkungsvoll ist. Man kann mit ihr die Stressreaktionen des Körpers innerhalb weniger Minuten deutlich reduzieren bis gänzlich beenden. Entspannung ist die Folge.

Breathwork wirkt wie eine Massage oder Sauerstoffdusche von Innen. Breathwork lässt sich perfekt in den Alltag integrieren und ist für alle Altersklassen geeignet. Ja, auch für Kinder. Breathwork sorgt für Leichtigkeit in den Bewegungen, Klarheit der Gedanken und Ruhe im Alltag.

Um dir eine Vorstellung davon zu geben wie groß die Einsatzmöglichkeiten sind, haben wir hier ein paar Beispiele für dich:

- Komplementärmedizin
- Therapie zur Aggressionsbewältigung
- Kindergeburt
- Drogenentzug
- Fitnesstraining

- Schmerztherapie
- Public Speaking
- Sprachtherapie
- Trauma und PTBS
- Yoga
- Zen

Wir, Juliane Wolf und Kerstin Baase laden Dich herzlich ein an unserem Infovortrag über Breathwork teilzunehmen. Solltest Du die Begeisterung zu Breathwork mit uns teilen, hast Du die Möglichkeit an einem unserer Workshops teilzunehmen. Nähere Informationen unter [www.zeit-ahoi.de](http://www.zeit-ahoi.de) oder [www.julawolf.com](http://www.julawolf.com).

### Infovortrag

12. April 2024 oder 26. April 2024 | 18:30 - 19:45 Uhr  
10,00 € inkl. Getränke und Snacks  
Zeit Ahoi | Dorfstraße 50 | 24800 Elsdorf-Westermühlen

Aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich. (Breathwork@zeit-ahoi.de oder per Whatsapp 0162 39 22 816).

### Workshops

13. April 2024, 10:00 bis 13:00 Uhr  
3-stündiger Breathworkshop  
79 € , Anmeldung bis 06.04.24.

13. April 2024, 15:30 - 17:00 Uhr  
1,5-stündiger Breathworkshop  
Speziell für Eltern und Pädagogen/Lehrer  
49 €, Anmeldung bis 04.04.24

27. April 2024, 10:00 bis 13:00 Uhr  
3-stündiger Breathworkshop  
79 € , Anmeldung bis 20.04.24.

April 2024, 15:30 - 17:00 Uhr  
1,5-stündiger Breathworkshop  
Speziell für Eltern und Pädagogen/Lehrer  
49 €, Anmeldung bis 20.04.24

Bericht: Kerstin Baase

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](http://www.bestattungen-wichmann.de)

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).

Qualitätszertifizierter  
Bestattungsdienstleister

EUROCERT

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

Buche jetzt  
Dein eigenes Pool- und Saunahaus  
zum Feiern und Entspannen!

- Schwimmbad
- Klimasauna mit Farblicht
- Dampfsauna
- Infrarotsauna
- Finnische Sauna
- zum Entspannen und Feiern
- für Seminare, Workshops  
und Veranstaltungen
- persönlich und herzlich
- individuell und unkompliziert



„ZEIT AHOI“  
Dorfstraße 50 · 24800 Elsdorf - Westermühlen  
Telefon: 0 43 32 - 99 68 99  
[www.zeit-ahoi.de](http://www.zeit-ahoi.de) · [info@zeit-ahoi.de](mailto:info@zeit-ahoi.de)

ZEIT FÜR MICH · ZEIT FÜR'S ICH

NEU! Breathwork Infoabend & Workshop 12./13. und 26./27. April 2024



# Was sind eigentlich Krafttiere?



Fast jede\*r hat schon einmal davon gehört, dass es Krafttiere gibt. Da sagen Leute, sie würden zum Bären-Clan gehören und andere berichten, ihr Krafttier sei Wolf oder Adler oder was auch immer.

Grundsätzlich meinen sie damit, dass sie mit der Energie eines bestimmten Tieres besonders verbunden sind und sie in ihrem alltäglichen Leben nutzen.

Das Thema Krafttiere umfasst aber viel mehr. Welche Bedeutungen haben beispielsweise Aversionen gegen und Vorlieben für bestimmte Tiere? Jede Tierart verkörpert eine ureigene Energie. Wie ich selber zu diesen Energien stehe, kann ich daraus ablesen, wie ich mit einzelnen Tierarten in Resonanz gehe.

Es sagt viel über einen Menschen aus, wenn er z. B. Pferde liebt, sich aber vor Spinnen fürchtet. Ein weiterer Aspekt ist, dass es mir immer etwas sagen will, wenn mir ein Tier im Alltag phasenweise plötzlich überdurchschnittlich oft begegnet. Denn was wir ausstrahlen, das ziehen wir nach dem Resonanzgesetz wie magnetisch in unser Leben.

Manchmal zeigt sich uns ein Tier im Alltag immer wieder, um uns auf einen bestimmten Aspekt in unserem Leben aufmerksam zu machen. So haben Ameisen im Haus natürlich eine andere Bedeutung als Mäuse, und auch wenn mir ein Tier plötzlich wiederholt in der Natur oder auf Plakaten oder in anderen Medien auffällt, kann es mich auf einen Teil in mir aufmerksam machen, der aktuell mehr Aufmerksamkeit bräuchte.

Und wie viele Krafttiere hat ein Mensch? Zu dieser Frage gibt es in verschiedenen Traditionen unterschiedliche Antworten. Näheres zu diesem komplexen Thema würde hier den Rahmen sprengen, kann aber bei tiefer gehendem Interesse in Seminaren gelernt werden.



Auch die Frage, wie ich denn mein persönliches Krafttier finde, hat mehrere Facetten. Der gängigste Weg zu den Krafttieren ist das schamanische Reisen, aber manche Clan-Zugehörigkeit erkennen einzelne Menschen auch überraschend.

Fragen zum Thema Krafttiere kläre ich gern in Vorträgen und arbeite dann vertiefend mit Wochenend-Seminaren, in denen es Übungen dazu gibt, wie man aktuell unterstützende Tierenergien an sich selbst und anderen wahrnehmen kann.

Auch die Basis des Legens und Interpretierens von Krafttierkarten kann dort erlernt werden. Einmal im Jahr findet ein Kurs in Kiel statt. Bei einer Mindestteilnehmer\*innenzahl von 8 Menschen zusätzlich auch gern bei DIR.

Bei individuellen Fragen rund um Krafttiere, oder um als Entscheidungshilfe einen Blick in die Krafttierkarten zu werfen, können persönliche Beratungen genutzt werden. Nähere Informationen gibt es auf meiner Homepage [www.estrella-loba.de](http://www.estrella-loba.de).

Bericht: Wini Britt Fuhrmann

Estrella-Loba | Wini Britt Fuhrmann

MOBIL +49 (0)178 80 69 000

WWW.ESTRELLA-LOBA.DE | INFO@ESTRELLA-LOBA.DE

KRUSENROTTER WEG 92 | 24113 KIEL



**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

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

### DIESES JAHR FEIERE ICH EIN JUBILAEUM!

Ich arbeite im September schon seit 20 Jahren im Handwerkerhof fecit. Begonnen habe ich damals im Berufsbildungsbereich. Der dauerte zwei Jahre. Da muss man verschiedene Arbeitsbereiche durchlaufen.

Ich war in dieser Zeit in der Schmiede, der Holz-, der Textil- und der Papier- und Hefte-Werkstatt tätig. Eigentlich wäre ich gerne in der Papier- und Hefte-Werkstatt geblieben, aber weil die schon überfüllt war, musste ich wechseln.

So kam ich schließlich in die Töpferei, in der ich dann lernte Perlen aus Ton und Porzellan herzustellen. Mein damaliger Chef war zwar aufgrund meiner spastisch gelähmten Hand nicht davon ausgegangen, dass ich überhaupt etwas so Kleines herstellen können, aber ich habe ihn schnell eines Besseren belehrt. Ich habe sogar viele neue Perlen entworfen, sodass man auch sagen könnte, dass ich im Schmuck-Design tätig bin.

Unser Werkstatthelfer meint doch tatsächlich, dass ich die besten Perlen in der Töpferei mache. Ihr könnt sie übrigens während unserer Öffnungszeiten im fecit begutachten und auch kaufen, wenn sie Euch gefallen.

**Grundsätzlich könnt Ihr während unserer Öffnungszeiten montags bis donnerstags von 8-16 Uhr und freitags von 8-13 Uhr unsere kunsthandwerklichen Produkte bei uns im Faluner Weg 30 in Kiel-Mettenhof kaufen oder auch individuelle Bestellungen aufgeben.**

**Mittwochs habe ich selber von 10.30-12 Uhr Dienst im Foyer.**

Dann kann ich Euch meine Arbeiten persönlich zeigen und beantworten gerne Eure Fragen (falls Ihr welche habt!).

Auf [www.wub-kiel.de](http://www.wub-kiel.de) findet Ihr übrigens nähere Informationen über den Handwerkerhof fecit und natürlich auch Interessantes über die einzelnen Werkstätten. Ich freue mich darauf, Euch unsere Werke zu zeigen!

Liebe Grüße von

**EURE  
MARIEKE**

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

NORDISCH LIFESTYLE 01/2024



**Mariekes Welt**  
**Kommt doch mal vorbei!**



Dea's

„Mehr als heiße Luft...  
die Heißluft-Fritteuse“

## MEHR ALS HEISSE LUFT

Ich bin seit einigen Jahren stolze Besitzerin einer Heißluft-Fritteuse. Bisher stand sie jedoch relativ unbeachtet in der Küchenecke. Gelegentlich wurden ein paar Pommes damit zubereitet oder die Brötchen, für das Frühstück aufgebacken. Das hat sich jetzt geändert. Meine Heißluft Fritteuse hat sich vom Mauerblümchen zum Küchenstar gemausert. Gerade für kleine Haushalte ist sie einfach unverzichtbar. Vom Frühstück bis zum Abendessen, die Portionen sind in der Heißluft-Fritteuse schnell zubereitet und sparen viel Zeit und Energie.

Mittlerweile gibt es auch passende Backformen für die Heißluft Fritteuse. So gelingen auch kleine Kuchen in windeseile.

## 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

## FRITTATA



<b>Zutaten für 2 Portionen</b>	½ Tasse zerkleinerten Cheddar
4 Eier	½ rote Paprika oder 2 Cherrytomaten
½ Tasse gekochter Schinken oder Salami	1 Prise Paprikapulver

1. In einer Schüssel die Eier verquirlen und anschließend die übrigen Zutaten unterrühren.
2. Die Einmischung in eine kleine gefettete Auflaufform geben und in der Fritteuse, bei 180° C für 18-20 Minuten backen.
3. Mit einem Zahnstocher, den man in die Mitte der Frittata sticht, kann man testen ob sie fertig ist.

## KÄSEKUCHEN MIT MANDARINEN



<b>Zutaten für den Boden</b>	2 Eier
150 g Butterkekse	1 kl. Dose Mandarinen
80 g geschmolzene Butter	1 Päckchen Vanillepudding zum kochen
<b>Zutaten für den Teig</b>	1 TL Vanilleextrakt
500 g Quark	100 ml Sahne
100 g Zucker	1 Prise Salz

1. Die Butterkekse fein zerbröseln und mit der geschmolzenen Butter vermengen. Die Keksmasse auf den Boden einer mit Backpapier ausgelegten 18 -20 cm Springform verteilen und festdrücken. Zum Festwerden in den Kühlschrank stellen.
2. In einer großen Schüssel den Quark, die Eier, Zucker, Puddingpulver, Vanilleextrakt, Sahne und Salz verrühren bis eine gleichmäßige Masse entstanden ist.
3. Zum Schluss noch vorsichtig die abgetropften Mandarinen unterheben.
4. Anschließend wird die Käsekuchen-Masse in die Springform gegossen und glatt gestrichen.
5. Den Kuchen in der Heißluft Fritteuse bei 150 °C für ca. 30 – 35 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Masse fest geworden ist. Den fertigen Kuchen gut abkühlen lassen.
6. Besonders lecker schmeckt der Kuchen, wenn er mit frischen Früchten oder einer Fruchtsoße serviert wird.

## JOGHURT-BANANENBROT



<b>Zutaten</b>	1 Ei
½ Tasse Weizenmehl	½ Tasse Zucker
¼ Tasse Vollkornmehl	2 überreife Bananen püriert
¼ TL Backpulver	¼ Tasse Joghurt
½ TL Salz	½ TL Vanilleextrakt

1. In einer Schüssel das Mehl, Backpulver und Salz vermengen. In einer zweiten Schüssel Ei, Zucker, Joghurt und Vanilleextrakt verrühren. Die pürierten Bananen dazugeben und gut verrühren.
2. Anschließend die Mehlmischung hinzufügen und verrühren. Den Teig in eine Backform geben und ca. 30-35 Minuten, bei 170° C backen. Stäbchenprobe machen.

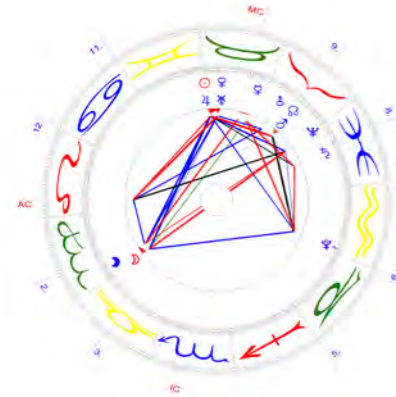
## HACKFLEISCH ROULADEN



<b>Zutaten</b>	1 Ei
300 g Rinderhack	1 kleine Zwiebel
8 Scheiben	2 TL Senf
Frühstücksschinken	Salz, Pfeffer, Paprikapulver
1 Gewürzgurke	

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Hackfleisch mit den Gewürzen, der Zwiebel und dem Ei vermengen.
2. Den Frühstücksschinken auslegen (jeweils 2 Scheiben etwas überlappend) und darauf die Hackfleischmasse verteilen. Die Masse glattstreichen und darauf dann den Senf streichen.
3. Die Gurke in dünne Streifen schneiden, darauflegen und alles zusammen zu kleinen Rouladen aufrollen. Insgesamt ergibt es 4 Rouladen.
4. Bei 180 ° C ca. 15 Minuten föhnen.
5. Dazu passt ein gemischter Salat und Kartoffelpüree.

# Die Masken fallen



Die Zeitqualität im April und Mai verspricht interessant zu werden. Gleich am 02.04. wird Merkur im Widder rückläufig und gibt uns so bis zum 25.04. Gelegenheit, vor dem Handeln erst noch etwas nachzudenken. Wichtige Entscheidungen, die auf die Zukunft ausgerichtet sind, sollten also lieber auf das Ende des Monats verschoben werden, falls das möglich ist.

Am 06. April betritt Venus für einen Schnelldurchlauf den Widder - bis zum 29. Das kann dazu führen, dass Menschen, deren Geburtshoroskop damit besonders in Resonanz geht, nun vehementer für ihre Bedürfnisse eintreten.

Der Neumond im Widder am 08.04. lädt dann alle dazu ein, sich mit ihren Willenskräften auseinanderzusetzen und Ziele gegebenenfalls neu zu definieren, die beim Vollmond am 23.04. auf ihren Gehalt und ihre Beständigkeit hin überprüft werden können.

Kurz davor, am 20.04., wechselt die Sonne in den Stier, und schon am Tag darauf erhält sie dort Unterstützung von der Begegnung Jupiters mit Uranus auf 22 Grad Stier. Überraschende Erkenntnisse und die Offenbarung weitreichender ideologischer Werte erwarten uns hier.

In welchen Lebensbereichen haben wir uns vielleicht etwas vorgemacht? Wo wurden wir unter Umständen belogen oder betrogen? Verbrecherische Machenschaften rund ums Geld und die Ausbeutung natürlicher Ressourcen zugunsten einiger weniger auf Kosten unserer aller Zukunftsperspektiven können jetzt vermehrt auffliegen.

## 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.



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

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



Auch Erdbeben, Vulkanausbrüche und andere Formen großer Erschütterungen sind in dieser Zeit möglich.

Das Ego wird aufgefordert, sich dem Gemeinwohl zu unterstellen. Im Mai bleibt das Thema „Wie gehen wir mit Mutter Erde und all den materiellen Schätzen, die sie uns großzügig zur Verfügung stellt, um?“ weiter bestehen.

Pluto wird am 03.05. auf 2 Grad Wassermann wieder rückläufig und geht Anfang September sogar noch ein letztes Mal zurück in den Steinbock, bevor er ab Ende November beim Durchlauf durch den Wassermann für knapp 20 Jahre für tiefe geistige Transformationen sorgen wird.

Der Neumond am 08.05. bietet uns die Gelegenheit, neue Projekte in den Themenbereichen Naturschutz und gesunde materielle Sicherheit zu starten. Merkur wird am 16.05. auch noch in das Zeichen Stier eintreten, sodass sich dann kurzfristig fünf Planeten dort aufhalten.

Auf der Zeichnung seht Ihr die besondere Zeitqualität am 18. Mai mit einer blauen Drachenfigur (wie passend im Jahr des Drachen!). Lassen wir uns überraschen, wer oder was da auf die Weltenbühne tritt und tatkräftig Verantwortung übernimmt!

Die Masken fallen – und wahrscheinlich auch die eine oder andere rosarote Brille der (Selbst-)Täuschung.

In jedem Fall stehen die Zeichen auf Wandel und Neuausrichtung. Vielleicht können wir die ersten Schritte auf dem Weg am 23.05. schon in einer Vollmond-Zeremonie feiern.

Nur für Menschen, die sehr materiell ausgerichtet sind, könnte es schwierig werden, sich den eigenen Verlustängsten zu stellen. In der letzten Mai-Woche verlassen Venus und Jupiter den Stier in Richtung Zwillinge und bringen wieder mehr Leichtigkeit, Bewegung und Lust auf Begegnung und Austausch ins Feld.

Treffen mit Freunden, Ausflüge, interessante Vorträge... Es gibt vieles (neu) zu entdecken!

## IMPRESSUM

**NÄCHSTE AUSGABE**  
ONLINE  
31.05.2024  
PRINT  
AB KW 22

**NORDISCH LIFESTYLE VERLAG**  
Dorfstraße 22  
24800 Elsdorf-Westermühlen

0 4332 212 95 90  
hallo@nordischlifestyle.de  
www.nordischlifestyle.de

Verantwortlich im Sinne des  
Pressegesetzes

**HERAUSGEBER**  
Arno Heyne | Loan Heyne

**ANZEIGEN & BERATUNG**  
Arno Heyne  
0152 23 34 02 34  
arno@nordischlifestyle.de

**SATZ & LAYOUT**  
Loan Heyne  
0 4332 212 95 90  
loan@nordischlifestyle.de

**LEKTORAT**  
Meike Onusseit

**REDAKTION**  
Loan Heyne  
0 4332 212 95 90  
loanheyne@loarno.de

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

**VERTEILERSTANDORTE**  
www.nordischlifestyle.de/verteiler

**ALLE AUSGABEN**  
www.nordischlifestyle.de/archiv

**AUFLAGE**  
300.000 p. a.

**TITELFOTO:**  
Magic of Miracles  
Familienfotografie  
(MoM Familienfotografie)

**GASTAUTOREN UND REDAKTEURE**

Andrea Wichelmann

Dennis Lobeck  
unitedfinance

Inga Wilking -  
ADTV Tanzschule Tessmann

Kerstin Baase  
Zeit-Ahoi

Marieke Fuhrmann

Meike Onusseit  
Lütt & Plietsch

Sascha Kugler  
Sascha Kugler Beauty Lounge

Wini Britt Fuhrmann  
Estrella Loba

weitere Gastautoren/Redakteure:  
www.nordischlifestyle.de/ueber-uns

**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.

**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

Lassen Sie sich keine Märchen erzählen.

**Die beste Baufinanzierungs-Beratung gibts bei uns!**

**Mit einer Gesamtnote von 1,28 ist bewiesen, dass wir keine Märchen erzählen!**

Die „Welt“ hat getestet – wir haben gewonnen. Und mit uns unsere Kundinnen und Kunden. Sichern Sie sich jetzt Ihren Beratungstermin ganz in Ihrer Nähe. foerde-sparkasse.de/besteberatung

Weil's um mehr als Geld geht.

**Förde Sparkasse**



Der erste und einzige  
**KARAOKE EVENT KALENDER**  
 für Hamburg und Schleswig-Holstein

**ÜBER 40 LOCATIONS**



[HTTPS://NORDISCHLIFESTYLE.DE/KARAOKE/](https://nordischlifestyle.de/karaoke/)

