

NORDISCH



Lifestyle

AUSGABE 02/2026

Helles Licht,
neue Energie -
Der Norden
im Frühling

Wo Heimat auf Urlaub trifft

WWW.NORDISCHLIFESTYLE.DE



Wir sind Tanzschule!

Grundkurse Erwachsene

Montag	04. Mai	18.00 Uhr
Donnerstag	07. Mai	21.00 Uhr
Samstag	09. Mai	15.30 Uhr
Dienstag	12. Mai	21.00 Uhr

Kostenlose und unverbindliche
Schnupperstunden
zum Kennenlernen vor Kursbeginn

Tanzen lernen beim Profi

- Gesellschaftstanzkurse für Erwachsene & Teens
- Discofox, Hochzeitskurse, West Coast Swing, Salsa uvm
- Line Dance und Tanzfitness
- Contemporary für Kinder von 6 bis 9
- Privatstunden



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

Schenke mehr als ein Geschenk –

SCHENKE EIN ERLEBNIS FÜR HERZ UND SEELE.

✨ Sternenlicht verschenken –

Persönliches Horoskop

Hole jemandem die Sterne vom Himmel! Ein individuelles Horoskop mit persönlichem Erklärungsgespräch durch eine erfahrene Astrologin öffnet neue Horizonte und schenkt Orientierung. Ob vor Ort, telefonisch oder via Zoom – dieses Geschenk kennt keine Grenzen.

✨ Gutschein: 80 € / 1 Stunde Beratung

🌙 Ein Blick ins eigene Universum –

Schriftliche Horoskop-Analyse

Für alle, die neugierig auf ihre inneren Persönlichkeitsanteile sind: Eine liebevoll erstellte Horoskop-Analyse als PDF bringt Klarheit und Inspiration – ein außergewöhnliches Geschenk für besondere Menschen.

✨ Gutschein: 35 € / PDF per Mail

🌿 Leichtigkeit spüren –

Aurareinigung

Wie eine Dusche für die Seele: Aurareinigung bringt frische Energie und innere Balance. In nur einer Sitzung erlernbar – ein Geschenk, das nachhaltig wirkt und neue Kraft schenkt.

✨ Gutschein: 80 € / 1 Stunde Sitzung (in Kiel)

Persönliche Geschenke, die Herzen zu berühren.

Mit diesen Gutscheinen und Wellness-Geschenken verschenkst Du nicht nur Dinge – Du verschenkst

Momente, die bleiben.

🌸 Dein inneres Krafttier entdecken –

Kartenlegung

Die Krafttierkarten öffnen Türen zu Antworten, die im Inneren verborgen liegen. Ein Geschenk voller Magie und Klarheit – perfekt für Menschen, die vor Veränderungen stehen.

✨ Gutschein: 80 € / ca. 1 Stunde (1-2 Legungen)

🌸 Geschenke zum Einpacken –

Wellness für die Sinne

Verwöhne Deine Liebsten mit kostbaren ätherischen Ölen und exklusiven Wellnessprodukten. Ein Diffuser verwandelt jedes Zuhause in eine duftende Oase, Kokosöl und acht verschiedene Öle laden zu wohltuenden Massagen ein.

✨ Erhältlich hier: <https://doterra.me/0pXXgN>

Estrella-Loba | Wini Britt Fuhrmann

Krusenrotter Weg 92
24113 Kiel
0178 8069000
info@estrella-loba.de
www.estrella-loba.de



DIE NÄCHSTE

ERSCHEINT ONLINE
29.05.2026

Lifestyle

REDAKTIONSSCHLUSS
01.05.2026

Editorial



Moin und herzlich willkommen, liebe Leserinnen und Leser,
liebe Freundinnen und Freunde des Nordens!

Herzlich willkommen zur ersten Ausgabe von NORDISCH LIFESTYLE 2026 – dem Magazin für alle, die den Norden leben und lieben!

Wie schön, dass Du da bist – und gemeinsam mit uns in diese neue Ausgabe eintauchst. Der Frühling zeigt sich zaghaft: Die Luft wird milder, das Licht heller, die Tage länger. Vielleicht sitzt Du gerade am Fenster mit einer Tasse Tee, vielleicht bist Du unterwegs durch blühende Straßen oder genießt einfach einen Moment Ruhe. Egal, wo Du bist – diese Ausgabe ist für Dich. Für Deine Pause vom Alltag. Für Dein Herz, das den Norden liebt.

Und diesmal ist etwas anders. Nach vielen Jahren voller Druckerschwärze, Layoutnächten und dem wunderbaren Gefühl, ein frisches Heft in den Händen zu halten, müssen wir eine Entscheidung mitteilen, die uns nicht leichtfällt: **Das Printmagazin wird eingestellt.** Diese Osterausgabe ist die letzte reguläre gedruckte Ausgabe. Was bleibt, ist unser Herzblut – und **das digitale Magazin, das vollständig erhalten bleibt.** Und einmal im Jahr, zu Weihnachten, wird es weiterhin eine gedruckte Ausgabe geben. Weil sie für viele von Euch – und auch für uns – etwas Besonderes ist.

Wir danken Euch von Herzen. Für Eure Treue, Eure Nachrichten, Eure Begeisterung. Für all die Momente, in denen Ihr uns gezeigt habt, warum wir dieses Magazin überhaupt machen. Und wir hoffen, dass Ihr uns weiterhin begleitet – digital, verbunden, nordisch.

In dieser Ausgabe findest Du alles, was den Frühling leichter macht: Feste aus aller Welt, die bei uns Wurzeln schlagen. Spiele, die Nähe schenken. Rezepte, die Erinnerungen wecken. Und Texte, die zeigen, wie wichtig es ist, sich selbst und anderen wieder zuzuhören.

Also mach's Dir gemütlich, nimm Dir Zeit – und genieße den Beginn eines neuen Kapitels. Mit Licht, Hoffnung und nordischer Gelassenheit. Wir freuen uns, Dich weiter begleiten zu dürfen.

Arno und Loan Heyne

und das gesamte Team von NORDISCH LIFESTYLE



NORDISCHLIFESTYLE



MOIN@NORDISCHLIFESTYLE.DE



Abonniere
unseren Newsletter



2

www.nordischlifestyle.de

www.nordischlifestyle.de

3



Inhalt



12

Wo Heimat auf Urlaub trifft

DIE NÄCHSTE
ERSCHEINT ONLINE
29.05.2026

Lifestyle
REDAKTIONSSCHLUSS
01.05.2026

KÜSTENLEBEN

06

FRÜHLING 2026:
DER NEUE LOOK

Sascha Kugler

08

WENN EIN LEBEN IM
KLANG ERZÄHLT WIRD

Locke u2p

10

5 IDEEN FÜR EIN
URLAUBSGEFÜHL

Arno und Loan Heyne

12

FRAUEN, ALLTAG &
LIEBLINGSGERICHTE

Meike Onusseit,
Wini Britt Fuhrmann,
Loan Heyne



ANKERPUNKT

18

FRÜHLINGSFESTE AUS
ALLER WELT

Arno und Loan Heyne



HEIMATHAFEN

20

MINI-DREAD ODER
LÖCKCHEN

Meike Onusseit
Lütt & Plietsch

10



28



30



HEIMATHAFEN

OSTERSPIELE

22

für Familien, Kinder,
Paare und Singles



KLARSICHT

28

WAS IST EIGENTLICH
SCHAMANISMUS?

Wini Britt Fuhrmann

30

DAS ECHO-GEFÄNGNIS

Sascha Kugler

32

WENN DER KÖRPER
SPRICHT

Arno und Loan Heyne

34

LASS DICH
ÜBERRASCHEN!

Wini Britt Fuhrmann

27

IMPRESSUM

22



32

08



06



18



20



34



FRÜHLING 2026: DER NEUE LOOK

NEUE FARBEN. NEUE FORMEN. NEUE FREIHEIT.



DER ULTIMATIVE GUIDE ZU DEN NEUEN FASHION-VIBES

Vergiss alles, was du über „Quiet Luxury“ wusstest. Der Frühling 2026 klopft an die Tür – und er bringt eine ordentliche Portion Selbstbewusstsein, Farbe und architektonische Finesse mit. Die Modewelt hat sich von der vornehmen Zurückhaltung verabschiedet und feiert stattdessen eine Ära, in der Minimalismus auf Drama trifft.

CLOUD DANCER & ELECTRIC BLUE DIE FARBEN DER SAISON

Sanfte Basis, starke Signale

Wenn wir über die Farbpalette 2026 sprechen, kommen wir an einem Namen nicht vorbei: Cloud Dancer. Dieses sanfte, fast ätherische Cremeweiß ist die offizielle Pantone-Farbe des Jahres und bildet die Leinwand für unsere Frühlings-Looks. Es wirkt frisch, modern und deutlich weicher als klassisches Reinweiß.

Doch wer glaubt, es bliebe nur bei soften Tönen, hat die Rechnung ohne den **Dopamin-Kick** gemacht. Als krassen Kontrast zum sanften Weiß sehen wir ein Revival von intensivem **Yves Klein Blue** und **Sunshine Yellow**. Diese Farben werden nicht nur als Accessoires getragen, sondern im All-over-Look. Es geht um Präsenz. Ein monochromer Hosenanzug in leuchtendem Blau? Absolut Cosmo-approved!



SILHOUETTEN, DIE GESCHICHTE SCHREIBEN: BALLON-SÄUME & ASYMMETRIE

Volumen trifft moderne Unperfektion

Die Formensprache im Frühling 2026 ist alles andere als langweilig. Zwei große Gegenspieler beherrschen die Laufstege:

Der Ballon-Effekt:

Von Röcken bis hin zu weiten Hosen – Volumen ist das Zauberwort. Der sogenannte Bubble Hem (Ballonsaum) ist zurück und verleiht Miniröcken eine verspielte, fast skulpturale Note. Kombiniert mit einem hautengen Body entsteht eine Silhouette, die sowohl modern als auch feminin wirkt.

Die neue Asymmetrie:

Symmetrie ist so 2025. Dieses Jahr setzen wir auf One-Shoulder-Tops und schräge Schnittführungen. Besonders spannend: Drapierungen, die wirken, als hätte man den Stoff kunstvoll um den Körper geworfen. Es ist die Perfektion des Unperfekten.



KEY-PIECES DER SAISON STILPRÄGENDE HIGHLIGHTS

Stilprägende Highlights für jetzt

Der „Goddess“-Look (Glanz & Gloria):

Metallic ist längst nicht mehr nur etwas für die Silvesterparty. Flüssiges Gold und schimmernde Pailletten werden jetzt im helllichten Tag getragen – am besten als fließendes Slip-Dress zu flachen Sandalen.

Boho-Chic 3.0:

Vergiss den Festival-Look von früher. Der neue Boho-Stil ist luxuriöser. Filigranes Crochet (Häkel-Optik) in Erdtönen trifft auf edle Leder-Accessoires.

Dramatische Handschuhe:

Ja, du hast richtig gelesen. Opera Gloves aus Mesh oder Seide sind das It-Accessoire des Frühlings. Sie werten selbst ein schlichtes weißes T-Shirt sofort zu einem Fashion-Statement auf.

Transparenz & Spitze:

Layering erreicht ein neues Level. Transparente Maxiröcke werden über kurzen Hotpants getragen und erzeugen ein Spiel aus Licht und Haut – elegant und sexy zugleich.



DER BEAUTY-CHECK GLOW MEETS GRAPHIC

Natürlichkeit mit präzisiertem Akzent

Passend zur Mode bleibt das Make-up 2026 natürlich, aber mit Fokus. Der „Glass Skin“-Glow bleibt, wird aber durch grafische Eyeliner-Akzente in Pastellfarben ergänzt. Die Haare tragen wir entweder im strengen Sleek-Look (für den modernen Minimalismus) oder in völlig ungestylten, natürlichen Wellen.

FAZIT:

Mut zur Sichtbarkeit

Der Frühling 2026 ist eine Einladung, mit Mode zu spielen. Es geht darum, Gegensätze zu vereinen: das Sanfte von Cloud Dancer mit der Härte von Electric Blue, das Volumen der Ballonröcke mit der Strenge asymmetrischer Schnitte. Egal für welchen Trend du dich entscheidest – die wichtigste Regel der Saison lautet: **Trage es mit Attitude.**

Die Straße ist dein Runway – nutze ihn.



*Mode zeigt nicht, wer wir sind -
sie zeigt, wer wir bereit sind zu werden.*

BERICHT: SASCHA KUGLER



WENN EIN LEBEN IM KLANG ERZÄHLT WIRD

WIE MUSIK EINEN MENSCHEN TRÄGT



Kontakt zu
Locke



8

www.nordischlifestyle.de

Auf meinem Weg, mein Leben nach der Musik auszurichten, fand ich Klaus. Klaus, der von klein auf sein ganzes Leben der Musik gewidmet hat, kann nun im Rentenalter auf viele schöne Erinnerungen zurückblicken. Musik prägt seit mittlerweile 68 Jahren seinen Alltag.

*Musik - mehr als Bühne, Glanz
und große Namen*

Aber betrachten wir erst einmal das Gesamtbild. Wenn wir an Musiker denken, kommen uns Bilder von großen Dirigenten in den Kopf, von Superstars, die vor Millionenpublikum eine mit Feuerwerk und Lichtern bestückte Show abliefern, von Songs wie „Last Christmas“, die sich jedes Jahr wiederholen und so einen Teil unseres Kulturverständnisses und ein bisschen einen Teil unserer Identität ausmachen.

Natürlich bilden diese die Spitze des Eisbergs und damit den sichtbaren Teil. Das ist auch gut so, tragen sie doch harmonische Frequenzen selbst in das verschlossenste Herz.

Die verborgene Welt der Musik

Der Großteil der Musik spielt sich allerdings im Verborgenen ab.

Das Kind, welches nach wochenlanger Übung bei einer Schulaufführung all seine Emotionen in die Geige leitet und dadurch allen Besuchern einen verzauberten Nachmittag schenkt.

Der Arbeiter, der bei seinem wöchentlichen Chortraining all seine Stärke in die Tonleitern steckt und somit seine Erlebnisse der Woche herausposaunt.

Oder Klaus, der die Chance bekommt, an einer Orgel zu erleben, wie viele Klangfarben den Raum und Geist erhellen können, fortan täglich übt und seine Berufung gefunden hat.

Sie alle streben nicht nach Ruhm und einem Millionenpublikum. Sie wollen Töne erleben.

Sie interpretieren die Gefühle und Gedanken, die von anderen Künstlern auf einem Notenblatt eingefangen wurden.

Sie hauchen der Musik ein individuelles und einzigartiges neues Leben ein.

*Wenn Noten
zu Geschichten werden*

Natürlich ist eine Note immer „nur“ eine Note, und das Musikstück



*Man hört nicht nur Musik -
man begegnet sich selbst.*

BERICHT: LOCKE U2P

www.nordischlifestyle.de

gibt klar vor, wann sie gespielt werden soll. Aber lebendig wird die Komposition erst durch die Augen des Musikers.

Spielt man den Ton sanft oder hart an?

Lässt man die Töne davor leicht hervorkommen und vollzieht bei besagtem Ton eine Wende, indem man dem Klavierhammer mehr Schwung verleiht?

Was mag sich der Komponist dabei gedacht haben?

Jede Interpretation eines musikalischen Werkes ist auf der einen Seite nur das Spielen von Tönen. Doch hört man genauer hin, lernt man, auf die feinen Nuancen der Persönlichkeit des Spielers zu achten. Man öffnet damit die Tür zu einer neuen Welt, die so sinnlich und vielfältig ist wie das Leben selbst.

*Klaus - ein Leben
im Dienst der Musik*

Klaus ist jemand, der diese Tür schon vor mehr als 60 Jahren geöffnet hat. Diese Entscheidung bestimmte sein Leben.

Die Freizeit geprägt vom Chöreiten, Orgelspielen und Klavierunterricht führte beruflich zum Musikstudium, zum Diakon und Kirchenmusiker und schließlich zum Musiklehrer, wo er in 40 Jahren Tausenden von Menschen helfen konnte, ebenfalls die Tür zu den Klängen zu öffnen.

Manche waren nicht erreichbar für das, was sie dort sahen, oder taten es als trivial ab. Aber viele andere wurden – wie er selbst – inspiriert, diesen Weg als ihr Lebensziel anzusehen.

*Ein erfülltes Ziel,
das weiterklingt*

Klaus ist nun Rentner, interpretiert weiterhin auf seiner Orgel oder seinem Klavier Musikstücke, die sein Herz erfüllen, und lauscht, wie sich selbst beim hundertsten Nachspiel kleine Dinge verändern, die dann eine neue Gesamtharmonie ergeben.

Wenn man ihn reden hört, fühlt man schnell einen Hauch der Magie, die ihn eingefangen hat – und die ihm nun die Gewissheit gibt, bisher ein vollends erfüllendes Lebensziel gefunden zu haben.

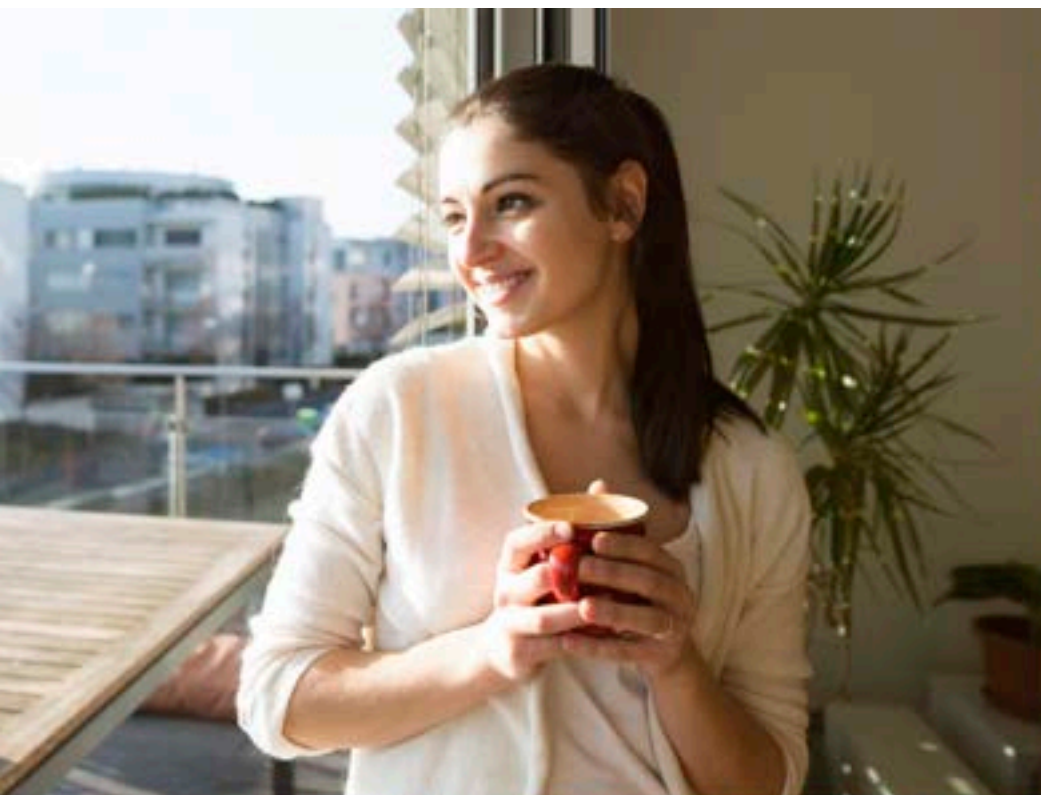
Danke, dass ich meinen Eindruck mit euch teilen durfte, und wie immer stehe ich euch hier für Anregungen oder Kritik zur Verfügung.



9

5 IDEEN FÜR EIN SOFORTIGES URLAUBSGEFÜHL

KLEINE AUSZEITEN DIREKT VOR DER TÜR.



Manchmal braucht es keinen Strandkorb in St. Peter-Ording, keinen Tagestrip nach Sylt und keinen langen Weg an die Ostsee, um dieses Gefühl von „Ich atme wieder“ zu spüren. Urlaub beginnt oft viel früher – in kleinen Momenten, die wir uns mitten im Alltag schenken. Und gerade hier in Schleswig-Holstein, wo der Wind manchmal kräftiger pustet als unsere Gedanken, liegt dieses Gefühl oft näher, als wir glauben.

1. EIN MORGEN WIE AM MEER – DAS BALKONRITUAL

Es ist erstaunlich, wie viel Nordsee in einem einzigen Moment steckt: eine Tasse Kaffee, ein bisschen frische Luft und der Blick in den Himmel. Selbst wenn man nicht direkt auf die Förde oder den Nord-Ostsee-Kanal schaut – dieses Licht, dieses klare Blau, dieses „Moin“ der Welt draußen reicht oft schon.

Ein kleines Ritual am Morgen, ein paar Minuten nur für dich, und plötzlich fühlt sich der Tag leichter an. Fast so, als würde irgendwo ein Leuchtturm für dich blinken.

2. PICKNICK – DRINNEN ODER DRAUSSEN, HAUPTSACHE ANDERS

Ein Picknick im Park, auf dem Deich oder einfach auf dem Wohnzimmerboden: Es geht nicht um den Ort, sondern um das Gefühl. Eine Decke, ein paar Snacks, vielleicht ein Stück Kuchen vom Bäcker um die Ecke – und schon entsteht dieser kleine Moment von Freiheit. Selbst ein Indoor-Picknick hat seinen Zauber. Es bricht die Routine, bringt Wärme in den Raum und erinnert daran, dass wir uns kleine Feste jederzeit selbst schenken können.

3. MINI-WELLNESS – EIN HAUCH VON NORDSEE FÜR ZU HAUSE

Schleswig-Holstein ist bekannt für klare Luft, Salz auf der Haut und dieses Gefühl, dass der Wind alles mitnimmt, was zu schwer geworden ist. Das kannst du dir nach Hause holen: ein warmes Handtuch, ein paar Tropfen ätherisches Öl, eine Schale warmes Wasser für die Hände. Vielleicht ein Duft, der an Dünen erinnert – Zitrone, Lavendel, ein Hauch Kokos.

Es braucht nicht viel, um den Körper daran zu erinnern, wie sich Loslassen anfühlt.

4. EIN SPAZIERGANG, DER ANDERS IST ALS SONST

Wir kennen unsere Wege: zum Bäcker, zum Auto, zur Arbeit. Aber wenn wir sie einmal bewusst gehen, verändert sich alles.

Schleswig-Holstein hat diese besondere Art von Schönheit, die sich nicht aufdrängt. Sie zeigt sich in kleinen Dingen: dem Licht auf einer Hauswand, dem Rascheln eines Baumes, dem Blick über ein Feld, das gerade aufwacht.



*Manchmal braucht es keinen Koffer –
nur ein leichtes Leben.*

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE

Ein Spaziergang, der nicht „muss“, sondern „darf“, kann mehr Urlaub sein als ein ganzer Tag unterwegs.

5. EIN ABEND, DER WEICH ENDET

Urlaubstage enden oft mit einem Gefühl von Frieden. Dieses Gefühl kannst du dir schenken – jeden Abend.

Ein Buch, das du schon lange lesen wolltest. Eine Tasse Tee, die du mit beiden Händen hältst. Ein Licht, das warm ist und nicht blendet. Vielleicht ein Song, der dich an einen Ort erinnert, an dem du dich frei gefühlt hast – an die Ostsee, an einen Sommerabend in Eckernförde, an ein Picknick am Nord-Ostsee-Kanal. Es ist dieser Moment, in dem du spürst: „Ich bin angekommen – bei mir.“

Urlaub ist kein Ort. Urlaub ist ein Zustand. Und manchmal entsteht er genau hier – zwischen zwei Terminen, auf einer Decke im Wohnzimmer, auf einem Balkon, der plötzlich wie ein kleiner Hafen wirkt.

Wenn wir uns erlauben, die Welt für einen Augenblick anders zu sehen, öffnet sich etwas in uns.

Ein bisschen Weite. Ein bisschen Wind. Ein Hauch von Meer.

TOP 10 – UNSERE „URLAUB IM KOPF“ PLAYLIST

- LEA** – „Wenn du mich lässt“
Ein weicher, warmer Einstieg, der sofort Ruhe bringt.
- Clueso** – „Flugmodus“
Der perfekte Song, um innerlich abzuschalten und durchzuatmen.
- Provinz** – „Zorn & Liebe“
Jung, emotional, atmosphärisch – ein Song, der Tiefe ohne Schwere schenkt.
- Nina Chuba** – „Neben mir“
Modern und nah – ein Lied, das sich anfühlt wie ein ruhiger Moment für sich selbst.
- Milky Chance** – „Stolen Dance (Acoustic)“
Akustisch, warm, vertraut – ein Klassiker für leichte Sommertage.
- Vance Joy** – „Riptide“
Ein Hauch von Strand und Roadtrip, sofort frei und weit.
- Kygo** – „Firestone“
Sonnig, leicht, perfekt für Spaziergänge oder Mini-Wellness.
- Felix Jaehn** – „Ain't Nobody (Loves Me Better)“
Ein echter Feelgood-Hit, der jeden Raum heller macht.
- Zoe Wees** – „Control“
Ein moderner Ruhepunkt mit einer starken Stimme.
- Lykke Li** – „I Follow Rivers (The Magician Remix)“
Ein leichter, tanzbarer Abschluss – wie eine Sommernacht am Meer.



FRAUEN, ALLTAG & LIEBLINGSGERICHTE

MIT MEIKE, WINI UND LOAN AUF GENUSSREISE



In der letzten Ausgabe kochten die Männer unserer Redaktion. Dieses Mal stehen die Frauen am Herd – und mit ihnen kommen drei ganz unterschiedliche Rezepte auf den Tisch:

Meike mit einem fruchtigen Familiengericht voller Geborgenheit, Wini mit veganen Muffins, die selbst Skeptiker überzeugen, und Loan

mit einem Rezept, das Herkunft, Wärme und Erinnerungen trägt. Gemeinsam bringen sie Gerichte mit, die im Alltag tragen, an besonderen Tagen glänzen und in kleinen Momenten Trost spenden.

Es sind Rezepte, die nicht nur satt machen, sondern ein Stück Persönlichkeit und Zuhause mitbringen.



KOCHEN MIT MEIKE

EIN OFENGERICHT, DAS HERZEN WÄRMT

EIN ESSEN, DAS KINDER BEGEISTERT UND DEN ALLTAG ERLEICHTERT



Es gibt Gerichte, die sofort ein Gefühl von Geborgenheit auslösen. Dieses Gratin gehört für mich genau dazu.

Mild gewürzt, angenehm fruchtig und wunderbar cremig – ein Essen, das Kinder begeistert und Erwachsenen den Alltag erleichtert.

Es ist eines dieser Rezepte, die ohne viel Aufwand entstehen, aber beim Essen dieses besondere Gefühl von Zuhause schenken. Frische, fruchtige Aromen verbinden sich mit zartem Hähnchen und cremiger Crème fraîche zu einem Ofengericht, das immer gelingt und allen schmeckt.

TROPISCH FRUCHTIGES HÄHNCHEN-REIS-GRATIN EIN FAMILIENGERICHT, DAS WÄRME SCHENKT

Vorbereitungszeit: 20-25 Min.
Backzeit: ca. 15-20 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 2 Tassen Reis
- 4 Tassen Wasser (optional teilweise ersetzt durch Fruchtsaft)
- 1 Dose tropische Cocktailfrüchte (450 g Abtropfgewicht)
- Wichtig: ohne Banane, Weintrauben oder Birne
- Ideal sind Mango, Pfirsich, Ananas und Papaya
- Saft der Cocktailfrüchte (auffangen)
- 4 Hähnchenbrustfilets
- Curry
- Paprikapulver
- Salz
- Etwas Pfeffer
- 1-2 Päckchen Crème fraîche (nach Geschmack)

ZUBEREITUNG:

1. Reis vorbereiten

- Reis mit den 4 Tassen Flüssigkeit kochen.
- Ein Teil des Wassers kann durch den aufgefangenen Saft der Cocktailfrüchte ersetzt werden, um dem Reis eine fruchtige Note zu verleihen.

2. Hähnchen anbraten

- Hähnchenbrustfilets mit Curry, Paprikapulver, Salz und einer kleinen Prise Pfeffer würzen.
- Anschließend im Ganzen oder in mundgerechten Stücken in einer Pfanne gut anbraten.

3. Schichten

- Das angebratene Hähnchenfleisch zusammen mit den tropischen Früchten gleichmäßig in einer Auflaufform verteilen.
- Den gekochten Reis darübergeben und glattstreichen.

4. Cremige Schicht

- Crème fraîche gleichmäßig über dem Reis verteilen.
- Nach Belieben nochmals leicht mit Curry und Paprika bestreuen.

5. Backen

- Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober- und Unterhitze etwa 15-20 Minuten fertig backen.

Fazit:

Dieses Gratin schmeckt besonders gut, wenn es ein paar Minuten ruhen darf.

Die fruchtige Note verbindet sich dann noch intensiver mit dem zarten Hähnchen und dem cremigen Reis. Ein unkompliziertes Familiengericht, das wärmt, sättigt und immer wieder glücklich macht.



*Ein warmes Ofengericht reicht oft aus,
um einen ganzen Tag leichter zu machen.*

BERICHT UND BILDER: MEIKE VON LÜTT & PLIETSCH



BACKEN MIT WINI

SÜSSE MUFFINS, DIE HERZEN ÖFFNEN

EIN KLEINES GEBÄCK, DAS FREUNDSCHAFT FEIERT



Es gibt Rezepte, die entstehen nicht aus Tradition, sondern aus einem Moment der Zuneigung. Diese veganen Schoko-Muffins gehören für mich genau in diese Kategorie. Ich habe sie vor einigen Jahren für eine Kollegin entwickelt, die sich etwas Süßes wünschte, das ohne tierische Produkte auskommt – und trotzdem nach echter Umarmung schmeckt.

Saftig, schokoladig und wunderbar unkompliziert: Für mich beweisen diese Muffins, dass veganes Backen weder kompliziert

noch aufwendig sein muss. Alles wird in einer Schüssel verrührt, der Teig ist in wenigen Minuten bereit für den Ofen, und der Duft, der sich beim Backen ausbreitet, macht jede Küche zu einem kleinen Wohlfühlort.

Es ist eines dieser Rezepte, die ohne viel Aufwand entstehen, aber beim Essen dieses besondere Gefühl von Wärme schenken. Ein Gebäck, das ich gerne teile – und das immer wieder überrascht, weil niemand merkt, dass es vegan ist.

VEGANE SCHOKO-MUFFINS

EIN KLEINES BACKREZEPT, DAS FREUDE SCHENKT

Vorbereitungszeit: 10-15 Min.

Kochzeit: ca. 25 Min.

ZUTATEN FÜR 12 MUFFINS:

Trockene Zutaten:

- 250 g Mehl
 - 125 g Zucker
 - 50 g Kakao
 - 1 TL Backpulver
- > gut miteinander verrühren

Flüssige Zutaten:

- 75 ml Pflanzenöl (z. B. Sonnenblumenöl)
 - 250 ml Sojamilch
 - 70 g Apfelmus
- > zu den trockenen Zutaten geben und verrühren

Zum Schluss:

- 100 g vegane Schoko-Tropfen unterheben

ZUBEREITUNG:

Teig vorbereiten

- Mehl, Zucker, Kakao und Backpulver in einer Schüssel gut vermengen.
- Öl, Sojamilch und Apfelmus hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.

Schokolade unterheben

- Die veganen Schoko-Tropfen vorsichtig unter den Teig mischen, sodass sie sich gleichmäßig verteilen.

Backen

- Den Teig in Muffinförmchen füllen und im vorgeheizten Ofen bei 160-170 °C Umluft etwa 25 Minuten backen.
- Kurz abkühlen lassen – oder noch warm genießen.

Fazit:

Diese Muffins sind perfekt, wenn es schnell gehen soll und trotzdem nach „selbst gemacht“ schmecken darf. Sie sind saftig, aromatisch und ein kleines Stück Alltagssüße, das man gerne teilt.



Manchmal reicht ein kleiner Muffin, um einen großen Moment zu schenken.

BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN



KOCHEN MIT LOAN

EIN DUFT, DER MICH AN ZUHAUSE ERINNERT EIN GERICHT, DAS SONNE UND SEELE VERBINDET



Es gibt Gerichte, die tragen mehr in sich als Aromen. Sie tragen Herkunft, Erinnerungen und dieses besondere Gefühl, das entsteht, wenn man etwas kocht, das in der eigenen Familie über Generationen weitergegeben wurde.

Dieses süß-saure Gericht mit Scampis und frischer Ananas gehört für mich genau dort hin. Es ist lebendig, fruchtig, warm – und jedes Mal, wenn ich es zubereite, fühle ich mich meinen Wurzeln

ein Stück näher.

Was viele aus dem China-Restaurant als „süß-sauer“ kennen, hat mit der echten Küche meiner Herkunft wenig zu tun. Bei uns entsteht Süße und Säure nicht aus einer roten, klebrigen Sauce, sondern aus frischer Ananas, Tomaten, Tamarinde und Fischsauce. Und eines ist dabei unverzichtbar: **FrISChe Ananas. Keine aus der Dose. Niemals.**



SCAMPI MIT KAREMELLISIERTER ANANAS AROMEN, DIE SOFORT GLÜCKLICH MACHEN

Vorbereitungszeit: 35 Min.

Kochzeit: ca. 25 Min.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 1 frische Ananas (oder ca. 400 g geschälte Ananas)
- 4 frische Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Päckchen frischer Koriander
- 1 Stange Zitronengras
- 1 kleines Stück frischer Ingwer (für 1,5–2 TL gerieben)
- Geröstete Erdnüsse
- Optional: frischer Chili oder Peperoni
- 600 g Scampis (roh, geschält)
- 1 Dose Kirschtomaten (ca. 400 g)
- Tamarindenpaste
- Fischsauce
- Tapiokamehl oder Maisstärke
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- Honig
- Zucker
- Öl neutrales Pflanzenöl)
- Geröstete Erdnüsse

ZUBEREITUNG:

1. Vorbereitung

- Zitronengras in feine Ringe schneiden, anschließend sehr fein hacken und in eine Schüssel geben.
- Scampis auftauen, trockentupfen und zum Zitronengras geben.
- Knoblauch zerdrücken und zusammen mit Salz, Pfeffer, etwas Öl, frisch geriebenem Ingwer und ½ TL Tapiokamehl oder Maisstärke zu den Scampis geben und marinieren.
- Frische Tomaten einritzen, mit heißem Wasser übergießen oder kurz aufkochen, kalt abschrecken, häuten und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Ananas schälen, Strunk entfernen und in ca. 0,5 cm dicke mundgerechte Scheiben oder Würfel schneiden.
- Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, weißen und grünen Teil trennen.
- Koriander fein schneiden und beiseitestellen.
- Geröstete Erdnüsse grob zerstoßen.

2. Karamellisieren und Anbraten

- Eine große Pfanne oder einen Wok mit etwas Öl erhitzen.
- Ananas hineingeben, 2 EL Honig, 1 EL Zucker und 3–4 EL Fischsauce hinzufügen und karamellisieren lassen.
- **Wichtig:** Die Ananas gibt zunächst viel Wasser ab. Erst weiterbraten, bis das Wasser fast verdunstet ist und die Ananas glasig und karamellisiert wird.
- Optional Chili hinzufügen.
- In einer zweiten Pfanne den weißen Teil der Frühlingszwiebeln in etwas Öl andünsten. Scampis dazugeben.
- Scampis mit der Marinade glasig anbraten und beiseitestellen.

3. Sauce und Finalisierung

- Tomatenstücke zur Ananas geben und kurz anbraten.
 - Kirschtomaten samt Saft hinzufügen und weiterbraten, bis eine sämige Sauce entsteht.
 - 1 EL Tamarindenpaste einrühren.
 - 1 EL Tapiokamehl mit etwas Wasser glatt rühren und die Sauce damit andicken.
 - Herd ausschalten und die Scampis zur Sauce geben.
 - Bei Bedarf mit Salz und etwas Zucker abschmecken.
- #### 4. Anrichten
- Das Gericht auf einem tiefen Teller anrichten.
 - Mit Koriander, dem grünen Teil der Frühlingszwiebeln und den zerstoßenen Erdnüssen bestreuen.

Serviertipp

Am besten passt duftender Jasminreis, der die fruchtig-würzige Sauce perfekt aufnimmt.

P.S.: Das Gericht funktioniert auch wunderbar mit gebratenem Tofu oder Hähnchen. **Wichtig ist nur, dass die Beilage erst am Schluss zur Sauce gegeben wird.**

Warenkunde & wichtige Tipps

Ein wenig Warenkunde, ein paar wichtige Tipps von mir und eine Übersicht gut sortierter Asialäden findet ihr hier auf unserer Website.:

<https://nordischlifestyle.de/tipps-asiatisch-kochen/>



*Manchmal reicht ein einziger Geschmack,
um uns an unsere Wurzeln zu erinnern.*

BERICHT: LOAN HEYNE



FRÜHLINGSFESTE AUS ALLER WELT

WIE SIE BEI UNS GEFEIERT WERDEN



Der Frühling hat eine besondere Art, die Welt leiser zu machen und gleichzeitig bunter. In Schleswig-Holstein spüren wir ihn oft zuerst im Licht: Es wird klarer, heller, freundlicher. Die Luft riecht anders, der Wind trägt ein kleines Versprechen mit sich. Und während hier die ersten Krokusse durchbrechen, feiern Menschen auf der ganzen Welt den Neubeginn – jeder auf seine Weise, mit eigenen Farben, eigenen Düften, eigenen Geschichten.

Viele dieser Feste finden längst ihren Weg zu uns. Nicht laut, nicht aufdringlich, sondern in kleinen Momenten, die unser Leben reicher machen. Und vielleicht ist genau das das Schöne: dass wir im Norden, zwischen Nordsee und Ostsee, ein Zuhause für Traditionen finden, die uns verbinden, ohne dass wir weit reisen müssen.

Ostern - das Fest der leisen Wunder

Bei uns ist Ostern oft ein Familienfest: Eier suchen im Garten, ein Spaziergang am Deich, ein Kuchen, der nach Kindheit schmeckt. Doch Ostern ist mehr als ein Datum im Kalender. Es ist ein Gefühl von Aufbruch.

Wenn die ersten warmen Tage kommen, spüren wir, wie etwas in uns leichter wird. Vielleicht, weil wir wissen: Jetzt beginnt die Zeit, in der alles wieder wächst.

Nowruz - das persische Newjahr, das nach Frühling duftet

Nowruz bedeutet „Neuer Tag“ – und genau so fühlt es sich an. Menschen aus dem Iran, Afghanistan oder Tadschikistan feiern es seit über 3.000 Jahren. Auch hier im Norden decken Familien zu Nowruz einen Tisch voller Symbole: Grün für Wachstum, Äpfel für Gesundheit, Kerzen für Licht.

Es ist ein Fest, das uns zeigt: Frühling ist nicht nur eine Jahreszeit, sondern ein Neuanfang, den wir bewusst begrüßen können.

Holi - das Fest der Farben

Holi stammt aus Indien und Nepal und ist ein Fest, das man nicht übersehen kann. Farben, Lachen, Musik – ein Tag, an dem alles leicht sein darf. Bei uns wird Holi oft als farbenfrohes Event gefeiert, aber

sein Kern ist viel stiller: Es geht darum, Altes loszulassen und das Leben neu zu begrüßen. Vielleicht ist das der Grund, warum Holi auch im Norden so viele Menschen berührt. Farbe macht etwas mit uns. Sie erinnert uns daran, dass Freude manchmal laut sein darf.

Hanami - das japanische Fest der Kirschblüte

In Japan feiern Menschen den Frühling mit Picknicks unter rosa Blüten. Hanami steht für Schönheit, Vergänglichkeit und den Moment, der zählt. Auch bei uns im Norden gibt es inzwischen kleine Hanami-Traditionen: Wenn in Kiel, Hamburg oder Flensburg die ersten Kirschbäume blühen, zieht es viele Menschen nach draußen – für ein Foto, einen Spaziergang oder einfach ein paar Minuten unter den zarten Blüten. Hanami erinnert uns daran, wie kostbar der Augenblick ist und wie leicht der Frühling sich anfühlen kann, wenn wir ihn bewusst wahrnehmen.

Songkran - das thailändische Wasserfest

Songkran markiert in Thailand das neue Jahr. Wasser spielt dabei die Hauptrolle – als Symbol für Reinigung und Neubeginn. Hier in Schleswig-Holstein feiern viele thailändische Familien Songkran im Kleinen: mit gutem Essen, Blumen, einem stillen Moment der Dankbarkeit.

Es ist ein Fest, das uns zeigt, wie wohltuend es sein kann, Ballast abzuwaschen – im übertragenen Sinne oder ganz real, wenn wir am ersten warmen Tag die Hände ins kalte Wasser halten.

Was all diese Feste verbindet

Ob Ostern, Nowruz, Holi, Hanami oder Songkran – jedes dieser Feste erzählt dieselbe Geschichte:

Dass der Frühling uns einlädt, neu zu beginnen. Dass wir Licht brauchen. Dass Gemeinschaft uns trägt. Und dass es manchmal die kleinen Rituale sind, die uns erinnern, wie schön es ist, hier zu leben.

Vielleicht ist das das größte Geschenk dieser Feste: Sie bringen uns ein Stück Welt ins Haus. Und sie zeigen uns, dass wir im Norden nicht nur zwischen zwei Meeren leben – sondern mitten in einer Vielfalt, die unser Leben wärmer macht.



Wenn der Frühling beginnt,
feiern wir alle dieselbe Hoffnung.

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE



MINI-DREAD ODER LÖCKCHEN

DIE GROSSE HAAR-ENTSCHEIDUNG BEI LÜTT & PLIETSCH



Es war ein ganz normaler Morgen, dachte ich zumindest. Ich hatte gerade meinen ersten Kaffee intus, bereit, den Tag voller kleiner Abenteuer zu meistern, da klingelte es an der Tür.

Vor mir stand die Mutter eines Tageskindes mit einem Gesichtsausdruck, der irgendwo zwischen „Rette mich!“ und „Ich kapituliere“ schwebte. Neben ihr das Kind, und dessen Haar sah aus, als hätte es beschlossen, mir eine persönliche Hommage zu widmen.

Der Mini-Dread, der um Hilfe rief

„Du, Meike,“ begann die Mutter, „könntest du bitte mal gucken? Ich darf die Haare nicht kämmen. Da entwickelt sich schon ein richtig schöner kleiner Mini-Dread und macht dir alle Ehre.“

Es sieht aus, als wolle mein Kind deinen Look kopieren. Aber zu Hause... ich werde nur angebrüllt, sobald ich mit der Bürste auch nur in die Nähe komme. Könntest du da mal? Vielleicht hast du ja magische Hände.“ Ich grinste. „Na, wenn das so ist, könnte ich ja auch gleich den ganzen Kopf einmal schön durchdreaden. Dann sieht er wirklich aus wie ich, nur ist das ziemlich pflegeintensiv!“

Die Mutter lachte laut, das Kind schaute mich an, als hätte ich gerade vorgeschlagen, den Mond vom Himmel zu holen. „Keine Sorge,“ fügte ich schnell hinzu, „das machen wir nachher ganz entspannt.“

Alltagsmagie und kleine Heldentaten

Solche Momente liebe ich ja. Es ist wirklich schön, wenn Eltern mit solchen Anfragen zu mir kommen. Das zeigt mir, wie sehr sie mir vertrauen.

Ob es jetzt ums Haare kämmen geht, um Fingernägel schneiden oder sonst irgendetwas, wofür Kinder sich lieber auf den Boden werfen, statt es zuzulassen – ich fühle mich da ein bisschen wie die geheime Superheldin des Alltags.

Die große Entscheidung: Mini-Dread oder Löckchen

Nach der Mittagspause war es dann so weit. Ich schnappte mir das Kind, setzte meinen Charme auf und sagte:

„Du, was meinst du? Willst du so schicke Haare wie Meike oder lieber deine schönen Löckchen behalten? Wenn du den Mini-Dread

behalten willst, müssen wir ihn mit der Häkelnadel pflegen, zwirbeln und schön in Form bringen – das ist ganz schön viel Arbeit und kann auch mal zwicken. Oder wir bürsten ihn einfach raus, und deine Löckchen bleiben. Was sagst du?“

Das Kind schaute mich skeptisch an, als müsste es erstmal alle meine Argumente in einer Expertenrunde prüfen, nickte dann aber. „Okay, Meike, aber du musst gaaaanz vorsichtig sein beim Kämmen.“

„Natürlich,“ sagte ich mit der Dramatik eines Herzchirurgen. „Ich bin die Königin der Vorsicht.“

Der Kampf gegen den Mini-Dread

Also stand es tapfer vor mir, während ich mich der haarigen Mission widmete. Die Bürste und ich – wir waren ein eingespieltes Team. Ganz langsam, ganz sanft, bis der Mini-Dread schließlich das Handtuch warf.

Währenddessen fragte das Kind alle zwei Minuten: „Meike, bist du fertig?“ Und ich: „Fast! Aber so ein Dread ist hartnäckig, den kann man nicht einfach abreißen wie ein Pflaster, du machst das toll!“

Nach zehn Minuten, in denen das Kind absolut heldenhaft stillgehalten hatte, war der Mini-Dread Geschichte.

Zur Belohnung gab's ein bisschen Haaröl – mein Spezialrezept für Glanz und Gloria – und dann stand es vor mir, als hätte es gerade eine Metamorphose zur Supermodel-Version seiner selbst durchgeführt.

Ein kleiner Moment, der groß macht

„Meike hat mich hübsch gemacht!“ rief es stolz, als die Eltern es später abholten. Die Mutter sah aus, als wäre Weihnachten vorgezogen worden, der Vater schaute beeindruckt, und ich? Ich fühlte mich ein kleines bisschen großartig.

Wer braucht schon Batman, wenn man Mini-Dreads bekämpfen, Kinderköpfe retten und Eltern einen entspannten Nachmittag beschaffen kann?

Welches Abenteuer wartet wohl in der nächsten NORDISCH LIFESTYLE auf euch? Seid gespannt! Bis dahin folgt mir für mehr spaßige Anekdoten aus meinem Tagesmutterleben auf Instagram unter tagesmutter_luettundplietsch



Manchmal sind es die kleinsten Momente,
die den Tag zum Leuchten bringen.

BERICHT UND BILDER: MEIKE VON LÜTT & PLIETSCH



OSTERSPIELE

FÜR FAMILIEN, KINDER, PAARE UND SINGLES

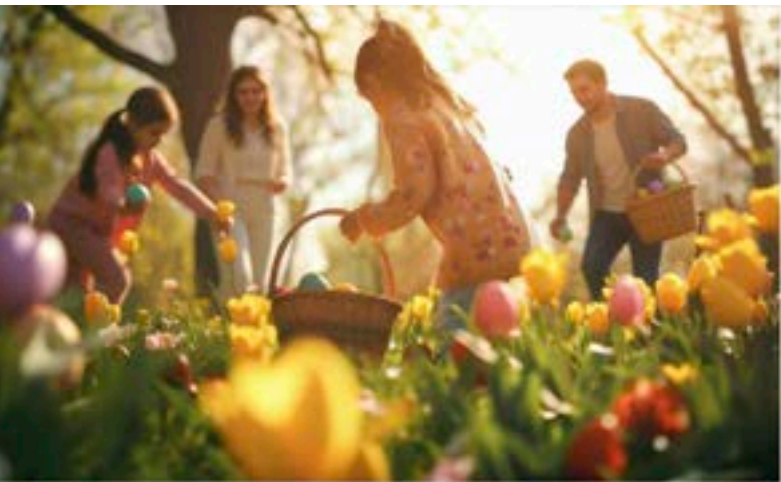


Ostern ist die Zeit, in der alles ein bisschen leichter wird: Die Tage werden heller, die Stimmung fröhlicher und überall tauchen bunte Eier und kleine Überraschungen auf.

Genau der richtige Moment, um gemeinsam zu spielen, zu lachen und neue Erinnerungen zu schaffen.

Damit für jeden etwas dabei ist, haben wir vier unterschiedliche Osterspiele zusammengestellt – **für Familien, für Kinder, für Paare und für alle, die Ostern ganz für sich genießen**. Jedes Spiel bringt Bewegung, Freude und eine Portion Frühlingsmagie in den Tag.

Viel Spaß beim Ausprobieren und Mitlachen.



FAMILIEN-SPIEL: DIE OSTER-MISSION

GEMEINSAM AUF SPURENSUCHE



Idee

Die Oster-Mission ist ein kleines Abenteuer für die ganze Familie, das Bewegung, Teamgeist und viel Lachen verbindet. Gemeinsam folgt ihr einer Reihe von Hinweisen, löst kleine Aufgaben und entdeckt Schritt für Schritt den Weg zum „Goldenen Familienhasen“. Das Spiel eignet sich für drinnen und draußen und bringt alle – ob groß oder klein – in eine fröhliche Osterstimmung.

Vorbereitung

- 5–7 Hinweise auf kleine Zettel schreiben
- Hinweise im Haus oder Garten verstecken
- Einen kleinen Schatz vorbereiten (z. B. Schokohase, Mini-Geschenk, Sticker)
- Optional: eine Startkarte gestalten, um die Mission einzuleiten

Ablauf

1. Die Familie erhält den ersten Hinweis, der zur nächsten Station führt.

2. Jede Station enthält eine Mini-Aufgabe, die gemeinsam gelöst wird, z. B.:

- „Findet etwas Gelbes und macht ein Foto davon.“
- „Hüpft wie Hasen bis zur nächsten Tür.“
- „Löst dieses kleine Rätsel: ...“
- „Singt gemeinsam ein kurzes Osterlied.“
- „Findet einen Gegenstand, der ein Muster hat wie ein Osterei.“
- „Macht ein Familienfoto, bei dem alle so tun, als wären sie Osterhasen.“
- „Sucht einen Gegenstand, der NICHT in den Frühling passt, und bringt ihn zur Station.“

3. Nach jeder Aufgabe gibt es einen Hinweis, der zur nächsten Station führt.
4. Am Ende wartet der Schatz – und vielleicht ein gemeinsames Familienfoto als Abschluss.

Ziel

Gemeinsam Zeit verbringen, lachen, sich bewegen und als Team ein kleines Osterabenteuer erleben.



KINDER-SPIEL: EIER-QUATSCH-PARCOUR

DER SCHNELLE SPASS-PARCOURS FÜR KLEINE HÜPFER



Idee

Der Eier-Quatsch-Parcours ist ein fröhliches Bewegungsspiel, das Kinder sofort begeistert. Mit einem Ei auf dem Löffel laufen sie durch einen kleinen Parcours voller lustiger Aufgaben. Das Spiel ist schnell aufgebaut, funktioniert drinnen wie draußen und sorgt für jede Menge Lachen, Bewegung und kleine Erfolgsmomente. Es eignet sich perfekt für Gruppen, Geschwister oder auch einzelne Kinder, die sich ausprobieren möchten.

Vorbereitung

- Ein Löffel pro Kind
- Ein Ei pro Kind (Holz, Plastik oder gekocht – je nach gewünschtem Chaosfaktor)
- 3-5 Stationen im Raum oder Garten markieren
- Optional: bunte Pfeile, Kreide, Kissen oder Stühle als Hindernisse
- Für mehr Spaß: kleine Musik im Hintergrund oder ein Startsignal

BEISPIEL-STATIONEN

- Slalom um Kissen oder Stühle
- Unter einem Tisch oder einer Decke hindurch
- Einmal im Kreis drehen, ohne das Ei zu verlieren
- Auf einem Bein stehen und „Kikeriki“ rufen
- Eine kurze Strecke rückwärts gehen

Ablauf

Jedes Kind startet mit dem Ei auf dem Löffel und versucht, den Parcours zu meistern, ohne dass das Ei herunterfällt. Die Kinder können nacheinander laufen oder gleichzeitig, je nach Platz und Stimmung. Optional kann die Zeit gestoppt werden, oder die Kinder versuchen mehrere Runden lang, ihre eigene Bestzeit zu schlagen. Auch Teamvarianten sind möglich: Zwei Kinder laufen hintereinander und übergeben das Ei wie einen Staffelstab.

Belohnung

Am Ende gibt es kleine Anerkennungen wie Sticker, Mini-Schokolade, ein buntes „Quatsch-Diplom“ oder einfach ein großes gemeinsames Lachen. Wichtig ist nicht die Geschwindigkeit, sondern der Spaß – und davon gibt es bei diesem Spiel reichlich.

PAAR-SPIEL: OSTER-EI-SPIEL

FÜR NÄHE UND SPASS



Idee

Ein leichtes, warmes Spiel für zwei, bei dem ihr kleine Fragen und Mini-Aufgaben aus Ostereiern zieht. Es bringt Humor, kleine Überraschungen und schöne Momente der Zweisamkeit in euren Osterabend – ohne Kitsch, ohne Druck, einfach spielerisch und liebevoll..

Vorbereitung

- 10-15 kleine Eier (Papier oder Plastik). Bemalt sie vorher.
- In jedes Ei einen Zettel legen: Frage oder Aufgabe
- Optional: Kerzen, Snacks oder Musik für eine gemütliche Stimmung
- Tipp: Farben sortieren (z. B. gelb = Frage, rosa = Aufgabe)

Beispiele

FRAGEN

- „Welche kleine Geste von mir magst du besonders?“
- „Was war dein schönster Moment mit mir in letzter Zeit?“
- „Welche gemeinsame Tradition würdest du gern neu ein-

führen?“

- „Welche Erinnerung mit mir bringt dich sofort zum Lächeln?“

AUFGABEN

- „Zeig deinen besten Osterhasen-Hop.“
- „Verstecke ein Mini-Geschenk für mich im Raum.“
- „Sag mir einen Satz, der mich zum Lächeln bringt.“
- „Zeichne in 30 Sekunden ein Osterei für mich.“

Ablauf

Ihr öffnet abwechselnd ein Ei und erfüllt, was darin steht. Manche Aufgaben bringen euch zum Lachen, andere öffnen kleine Gespräche oder schaffen liebevolle Momente. Ihr könnt alle Eier öffnen oder nur ein paar – das Spiel passt sich eurer Stimmung an und bleibt leicht und spielerisch.

Ziel

Mehr Nähe, mehr Leichtigkeit, mehr gemeinsame Momente. Ein kleines Oster-Spiel, das euch verbindet und euren Abend warm und humorvoll macht.



SINGLE-SPIEL: OSTER-CHALLENGE

FÜR GUTE LAUNE UND KLEINE ENERGIE-KICKS



Idee

Die Oster-Boost-Challenge ist ein leichtes Solo-Spiel, das dir in kurzer Zeit Spaß, Bewegung und ein bisschen Frühlingsgefühl schenkt. Kleine Aufgaben, schnelle Erfolge – perfekt für alle, die Ostern allein genießen und sich selbst etwas Gutes tun möchten.

Ablauf

- Timer auf 15 Minuten stellen
- 10 Aufgaben auswählen
- Jede geschaffte Aufgabe = 1 Punkt
- Am Ende wartet eine kleine Belohnung

Aufgaben (Beispiele)

BEWEGUNG

- „Hüpfe 10 Sekunden wie ein Hase in Zeitlupe.“
- „Balanciere ein Ei auf einem Löffel und gehe 5 Schritte.“
- „Finde drei Dinge in Osterei-Farben.“

HUMOR

- „Mach ein Selfie mit deinem besten ‚Ei gefunden!‘-Gesicht.“
- „Erfinde einen 5-Sekunden-Osterhasen-Tanz.“
- „Zieh eine Grimasse, die dich selbst zum Lachen bringt.“

KREATIV

- „Male ein Osterei in 60 Sekunden.“
- „Bastle ein Mini-Osternest aus Dingen, die du findest.“
- „Schreibe drei Wörter auf, die für dich nach Frühling klingen.“

Auswertung + Belohnung

0–4 Punkte: Aufwärm-Häschen

Kleine Pause, Lieblingssong

5–8 Punkte: Action-Hase

Mini-Snack, 10 Minuten Wohlfühlzeit

9–10 Punkte: Oster-Champion

Lieblingsserie, kleines Ritual für dich

Impressum

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
Loan Heyne

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.

GASTAUTOREN UND REDAKTEURE

Andrea Wichelmann

Inga Wilking -
ADTV Tanzschule Tessmann

Marieke Fuhrmann

DIE NÄCHSTE *Lifestyle*
ERSCHEINT ONLINE REDAKTIONSSCHLUSS
29.05.2026 01.05.2026

Meike Onusseit
Lütt & Plietsch

Sascha Kugler
Sascha Kugler Beauty Lounge

Wini Britt Fuhrmann
Estrella Loba

weitere Gastautoren/Redakteure:
www.nordischlifestyle.de/unsere-crew

Die Inhalte dieses Magazins sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung, die über die gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechts hinausgeht, bedarf der vorherigen Zustimmung vom NORDISCH LIFESTYLE Verlag und ist andernfalls unzulässig und strafbar.

Wir übernehmen keine Gewähr für die Richtigkeit oder Aktualität der in diesem Magazin aufgeführten Kontaktdaten, Termine, Preise und Öffnungszeiten.

**NORDDEUTSCHLANDS GRÖSSTER UND MODERNSTER SWINGER CLUB
MIT ANGRENZENDEM EROTIKKINO SÉPARÉE**

**REFUGIUM
SWING & DANCE**

**IN DEN
MAI**

30. APRIL 2026

REFUGIUM-SWINGERCLUB.DE

**REFUGIUM
SWING & DANCE**

**WHITE
ELEGANCE
NIGHT**

18. APRIL 2026

REFUGIUM-SWINGERCLUB.DE

**REFUGIUM
SWING & DANCE**

23. MAI 2026

sexy

**SUMMER
NIGHT**

**GRAND OPENING:
EROTIC GARDEN**

1000 QUADRATMETER
POOL
WHEEL POOL
OUTDOOR BAD
OUTDOOR GRIEL WIESE
LIVE DJ

LUST LAUBE 69
SBO-BESUCH
UVM

REFUGIUM-SWINGERCLUB.DE

REFUGIUM SWING & DANCE · KROKAMP 64 · 24539 NEUMÜNSTER
WWW.REFUGIUMNMS.DE · INFO@MMUNITED.DE · 0175 5053473



WAS IST EIGENTLICH SCHAMANISMUS?

EIN ALTER WEG, DER UNS LEHRT, WIEDER ZU SEHEN



Ursprünglicher Schamanismus

Schamanismus gibt es bereits sehr lange. Schon in der Steinzeit finden sich Spuren schamanischen Wirkens als Vermittlung zwischen der alltäglichen und der nicht-alltäglichen Wirklichkeit, welche nur in einem erweiterten Bewusstseinszustand erfahren werden kann.

Schamanen und Schamaninnen sind die Vermittler zwischen diesen beiden Wirklichkeitsebenen. Ihre Aufgabe ist es, zu heilen, Rat aus der „Anderswelt“ für sich und andere von ihren schamanischen Reisen / Trancereisen mitzubringen, aber auch bei Übergängen zu begleiten und Zeremonien zu leiten. Sie vermitteln also zwischen Menschen und Geisterwelt, wenn es notwendig ist. Für diese heilige Lebensaufgabe wurden und werden sie von ihrer Gemeinschaft geehrt, mitunter auch gefürchtet.

Schamanismus hat sich durch die Jahrtausende in nahezu allen Teilen der Welt bewährt, auch wenn der Teil der menschlichen Bevölkerung, der sich für die modernere Zivilisation hält, ihn im Zuge einer wachsenden Wissenschaftsgläubigkeit mehr und mehr als Folklore abtat. Inzwischen ist längst ein neues Interesse an dem alten Wissen erwacht, und so erhalten das schamanische Wirken und die boomenden – leider nicht selten sehr fragwürdigen – Schamanismus-Schulen regen Zulauf.

Core-Schamanismus

Die Gründer der Foundation for Shamanic Studies (FSS) haben sich sehr intensiv und sehr wertschätzend mit Schamaninnen und Schamanen in verschiedenen Kulturkreisen auseinandergesetzt und geben ihr Wissen und ihre Erfahrungen seit vielen Jahren – soweit ich das beurteilen kann – verantwortungsbewusst und sinnvoll weiter.

Neben der Weitergabe ist auch die Erforschung und der Erhalt schamanischen Wissens zum Wohle aller erklärtes Ziel der FSS. Es geht hier nicht darum, eine Kultur aus ihrem Zusammenhang zu reißen und als Fremdkörper in eine andere zu pflanzen, sondern darum, die nahezu universellen Grundprinzipien und Techniken des Schamanismus segensreich anzuwenden.

Diese Form der schamanischen Arbeit ist für mich die respektvollste allen Beteiligten gegenüber und lässt sich ganz natürlich in allen Teilen der Welt praktizieren und ist entsprechend sehr wirksam und hilfreich in vielen Situationen.

Deshalb ist auch mein schamanischer Weg der Vermittlung dessen, was ich im Laufe von Jahrzehnten von Schamanen und Schamaninnen unterschiedlicher Herkunft habe lernen dürfen, an den universellen Prinzipien ausgerichtet.

In den letzten Jahrzehnten hat sich ein regelrechter Schamanismus-Boom entwickelt, der neben den vielen positiven Entwicklungen auch reichlich Warnungen auf den Plan gerufen hat. Natürlich muss jeder Mensch selbst entscheiden, welchen Weg er gehen möchte und welche Risiken er dabei eingehen mag. Eigenverantwortlichkeit ist ein wesentliches Thema unserer Zeit. Wer auf der Suche ist, hat aber zunächst wenig bis gar keine Ahnung, was sich hinter all den wunderbar klingenden Ankündigungen und fantasieanmutenden Heilsversprechen verbirgt.

Aus meiner Sicht nach mehr als 30 Jahren Erfahrung ist schamanische Arbeit nur dann sinnvoll (weil dauerhaft wirksam), wenn sie alltagstauglich ist und sich nicht primär in sensationellen Zeremonien und Wochenend-Seminaren erschöpft. Wer sich wirklich innerlich entwickeln möchte und ernsthafte Impulse für sein Leben sucht, wird Freude an schamanischer Arbeit haben und individuelle Erfolge erzielen.

Aber was ist denn nun eigentlich der Unterschied zwischen Schamanismus und Schamanismus?



Wer gern mehr über Core-Schamanismus lesen möchte, wird in dem Buch „Höhle und Kosmos: Schamanische Begegnungen mit der verborgenen Wirklichkeit“ von Michael Harner tiefere Einsichten in die Möglichkeiten schamanischer Arbeit jenseits kulturhistorischer Grenzen bekommen.

Neo-Schamanismus

In den Siebzigerjahren des letzten Jahrhunderts erwachte durch fantastische Bücher über das außergewöhnliche Leben von Schamanen und Medizinleuten indigener Völker ein abenteuerlustiges Interesse an dieser fremden, magischen Weltanschauung und Lebensweise.

Bewusstseinserweiternde Drogen wurden besonders interessant, und von Fernreisen brachten einige Begeisterte faszinierende Zeremonien und Techniken mit, die sie oft natürlich nur flüchtig kennengelernt und selten wirklich verstanden hatten.

Ohne verantwortungsbewusste Anleitung und intensive langjährige Ausbildung (mindestens ein Jahrsiebt!) fühlten sich Menschen berufen, plötzlich Schamanen und Schamaninnen zu sein und andere mit Heilversprechen in ihre „Behandlung“ zu locken.

Im Laufe der Jahre habe ich leider nicht wenige Menschen kennengelernt, die z. B. durch unbegleitete schamanische Reisen, durch Verwendung bewusstseinserweiternder Drogen oder nach skurrilen Ritualen psychotische Phasen durchleben mussten und deshalb längere Klinikaufenthalte hinter sich hatten.

Das Herunterspielen der Risiken und der sträflich leichtsinnige Umgang mit komplexen Methoden trägt aus meiner Sicht nicht unwesentlich dazu bei, Schamanismus in der öffentlichen Meinung in Misskredit zu bringen.

„Plastik-Schamanismus“

Nicht minder fragwürdig ist der Trend, vermeintlich authentischen Schamanismus eines – meist amerikanischen – Volksstammes in Europa mit einer Ernsthaftigkeit zu zelebrieren, als würde er hier in unseren Kulturkreis gehören.

Meist haben diese begeisterungsfähigen Menschen in bester Absicht von „echten Indianern“ (meist allerdings keine Schaman*innen!) so zauberhafte Methoden wie Schwitzhütten nach ganz rigiden Maßgaben und strengen Regeln gelernt und grenzen sich damit von ihrer eigenen Gesellschaft ab, ohne allerdings zu der adaptierten dazuzugehören.

Gewichtiger noch ist für mich, dass die indigenen Völker den „Raub“ und Missbrauch ihrer Kultur missbilligen. Bereits 1993 ist von ihnen



Manchmal führt uns der älteste Weg
am klarsten zurück zu uns selbst.

BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN

unter der Leitung der Lakota eine Kriegserklärung an alle ausgesprochen worden, die ohne Stammeszugehörigkeit und außerhalb des Stammesgebietes ihre heiligen Zeremonien nutzen und dadurch entweihen.

Sie nennen die eigenen Stammesangehörigen, die das alte Wissen gegen Geld an Außenstehende „verkaufen“, und diejenigen, die es „kaufen“ und anwenden, „Plastik-Schamanen“. Ich finde, dieser Begriff spricht für sich!

Fazit

Meine schamanische Arbeit basiert wie im Core-Schamanismus auf universell gültigen energetischen Prinzipien, die ich von großartigen Männern und Frauen aus aller Welt habe lernen dürfen. Sie ist nicht auf kurzfristige Exklusivität, sondern auf Alltagsauglichkeit und langfristigen Segen ausgerichtet.

Aus Respekt vor und unermesslicher Wertschätzung für die Schamaninnen und Schamanen indigener Völker achte und ehre ich die Würde und damit auch die Abgrenzung ihrer Kultur gegenüber anderen.

Ich bin dankbar, einige allgemein gültige (aber in Vergessenheit geratene) energetische Techniken für das Leben in Westeuropa nutzen zu können, ohne damit ihre Grenzen zu verletzen. Wir brauchen keine exotische Sprache und auch keine fremde Folklore, um in der „alten Welt“ schamanisch tätig zu sein. Das gab es auch hier schon immer. Wir hatten es nur vergessen.



DAS ECHO-GEFÄNGNIS

WENN LIEBE NUR GILT, SOLANGE DU FUNKTIONIERST



Wir wachsen mit der Vorstellung auf, dass es Orte gibt, die uns tra-gen sollen: Familie als Boden unter den Füßen, Freunde als Netz, das uns auffängt, wenn wir fallen. Diese Bilder begleiten uns seit Kindheitstagen, sie geben uns Sicherheit und das Gefühl, dass wir irgendwo hingehören.

Doch manchmal kommt der Moment, in dem man merkt, dass die-ser Boden nicht stabil ist, sondern nachgibt, sobald man sich be-wegt. Dass das Netz nur hält, solange man sich nicht windet oder versucht, sich zu befreien. Dann wird klar, dass Zugehörigkeit nicht immer ein Geschenk ist, sondern manchmal eine Bedingung – und dass man diese Bedingung nie bewusst akzeptiert hat.

*Die Illusion
der Bedingungslosigkeit*

Während die Welt laut nach „Authentizität“ ruft, erleben viele im Privaten eine leise, kaum sichtbare Form emotionaler Erpressung. Man wird nicht für sein Wesen geliebt, sondern für die Rolle, die man erfüllt. Für das Lächeln, das man zeigt, auch wenn es nicht echt ist. Für die Erwartungen, die man erfüllt, obwohl sie einen innerlich auszehren. Für die Bereitschaft, immer da zu sein, wenn andere es brauchen – selbst dann, wenn man selbst längst am Limit ist.

Die Tochter, die immer lächelt.
Der Sohn, der Erwartungen erfüllt.
Die Freundin, die nachts um drei tröstet und nie widerspricht.

Solange man das Skript anderer liest und die Stichworte liefert, scheint alles harmonisch. Doch diese Harmonie ist trügerisch. Sie basiert darauf, dass man sich selbst zurücknimmt, dass man die eigene Stimme dämpft, damit die Welt der anderen nicht ins Wanken gerät. Und je länger man diese Rolle spielt, desto schwerer wird es, sich daran zu erinnern, wer man eigentlich ist.



*Der Moment,
in dem die Maske fällt*

Der wahre Charakter einer Beziehung zeigt sich nicht in den guten Zeiten, sondern in dem Augenblick, in dem man aufhört, ein Echo zu sein. Wenn man zum ersten Mal ein „Nein“ ausspricht, das nicht ins Drehbuch passt. Wenn man eine eigene Meinung äußert, die unbequem ist oder das sorgsam konstruierte Weltbild des Umfelds stört. Wenn man sich weigert, weiter die Rolle zu spielen, die andere einem zugeschrieben haben.

In diesem Moment verändert sich etwas Grundlegendes.
Aus dem vertrauten „Wir“ wird ein distanziertes „Du“.
Aus Nähe wird Unsicherheit.
Aus Verständnis wird Misstrauen.

Und die Menschen, die behaupteten, einen am besten zu kennen, greifen plötzlich auf genau die Verletzlichkeiten zurück, die man ihnen im Vertrauen gezeigt hat. Nicht, um zu verstehen, sondern um zu treffen. Es ist eine moderne Form der Verbannung – kein offener Konflikt, sondern ein lautloses Entsorgen. Man wird behandelt wie ein Werkzeug, das seinen Zweck nicht mehr erfüllt.

Die Einsamkeit der Aufrechten

Dieser Bruch hinterlässt eine Leere, die schwer zu beschreiben ist. Es ist nicht nur der Verlust von Menschen, sondern der Verlust einer gemeinsamen Geschichte. Man blickt zurück und fragt sich, ob alles



*Wer dich fallen lässt, weil du du selbst wirst,
hat nie dein Licht gesehen.*

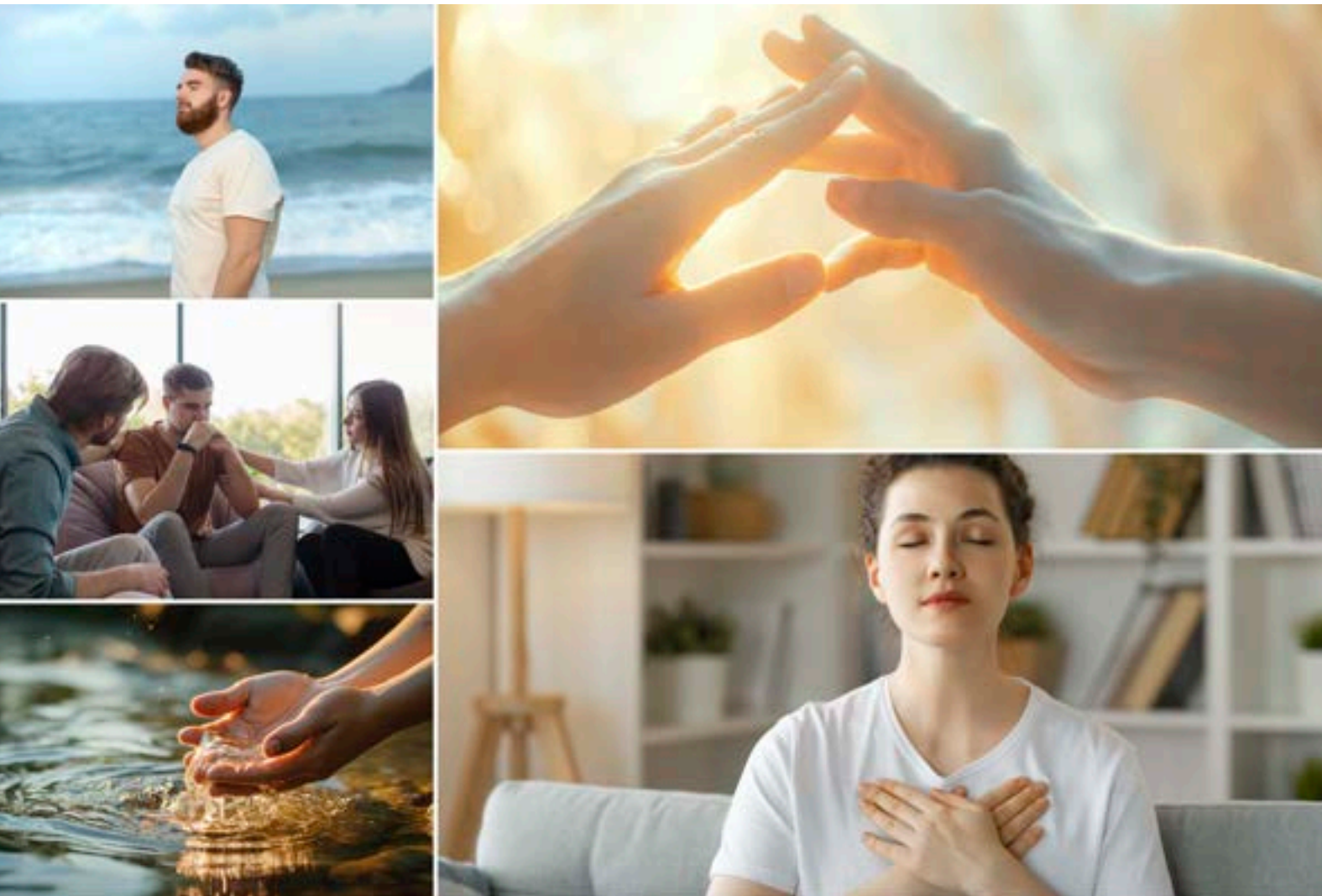


BERICHT: SASCHA KUGLER



WENN DER KÖRPER SPRICHT

UND WARUM WIR NÄHE MEHR BRAUCHEN ALS JE ZUVOR



Wenn die Welt schwerer wird

Es gibt Zeiten, in denen die Welt sich schwer anfühlt. Nachrichten, die uns den Atem nehmen. Preise, die steigen. Erwartungen, die niemand mehr erfüllen kann. Und irgendwo dazwischen versuchen wir, unseren Alltag zu stemmen, während der Kopf immer voller wird. Viele Menschen spüren gerade, dass sie funktionieren, aber nicht mehr wirklich fühlen. Dass sie weitermachen, obwohl etwas in ihnen längst nach einer Pause ruft.

Der Körper meldet sich zuerst

Interessant ist: Der Körper meldet sich oft viel früher als der Verstand. Er zieht die Schultern hoch, wenn Sorgen zu groß werden. Er macht den Atem flach, wenn Angst sich leise einschleicht. Er legt Müdigkeit über uns, wenn wir zu lange stark waren. Und manchmal

zeigt er uns durch ein Ziehen im Bauch oder einen Druck im Brustkorb, dass etwas nicht stimmt – lange bevor wir es in Worte fassen können. Diese Signale sind keine Schwäche. Sie sind ein Kompass. Ein leiser Hinweis darauf, dass wir uns selbst wieder zuhören sollten.

Die stille Form der Einsamkeit

Gleichzeitig erleben viele Menschen eine andere Art von Schmerz: das Gefühl, allein zu sein, obwohl man von Menschen umgeben ist.

Es ist eine Einsamkeit, die nicht laut ist, sondern still. Eine, die sich nicht in großen Gesten zeigt, sondern in kleinen Momenten – wenn man abends auf dem Sofa sitzt und merkt, dass man niemanden hat, dem man sagen kann, wie voll der Kopf gerade ist. Oder wenn man im Supermarkt steht und plötzlich spürt, wie sehr man sich nach einem echten Gespräch sehnt.



Warum wir einander brauchen

Unser Nervensystem ist nicht dafür gemacht, alles allein zu tragen. Es beruhigt sich in der Nähe anderer Menschen. In Stimmen, die uns gut tun. In Blicken, die uns meinen. In kleinen Momenten von Gemeinschaft, die uns daran erinnern, dass wir nicht isoliert durchs Leben gehen müssen.

Und genau hier treffen sich Körper und Seele: im Wunsch nach Entlastung und im Bedürfnis nach Verbundenheit.

Wie wir wieder zuhören lernen - und was wirklich hilft

EIN MOMENT DER EHRlichkeit MIT SICH SELBST

Statt weiter durch den Tag zu rennen, hilft es, kurz innezuhalten. Nicht mit einer Übung, nicht mit einer Technik, sondern mit einer einfachen Frage:

„Wie geht es mir gerade wirklich?“

Oft kommt die Antwort nicht aus dem Kopf, sondern aus dem Körper. Ein Seufzen, ein Druck, ein warmes oder kaltes Gefühl. Das reicht. Es ist ein Anfang.

DEN ATEM WIEDERFINDEN

Wenn der Kopf voll ist, wird der Atem eng. Ein paar tiefe Atemzüge – langsam, weich, ohne Druck – können das Nervensystem spürbar beruhigen. Nicht als Methode, sondern als Erinnerung: Ich bin hier. Ich lebe. Ich darf loslassen.

NÄHE ZULASSEN, AUCH WENN SIE KLEIN IST

Manchmal reicht ein kurzer Austausch mit einem Menschen, dem



Manchmal findet der Körper Worte, die wir selbst vergessen haben.

BERICHT: ARNO UND LOAN HEYNE



man vertraut. Ein ehrlicher Satz wie:

„Ich bin gerade ziemlich erschöpft.“

Es geht nicht darum, Probleme zu lösen. Es geht darum, gesehen zu werden. Und das allein kann unglaublich entlastend sein.

GEMEINSCHAFT IM KLEINEN SUCHEN

Gemeinschaft muss nicht groß sein. Sie kann in einem kurzen Gespräch mit dem Nachbarn entstehen, in einem Spaziergang mit jemandem, der gut tut, oder in einem Moment, in dem man jemandem zuhört, ohne etwas zu erwarten. Diese kleinen Begegnungen sind wie Anker. Sie holen uns zurück ins Leben.

EINEN PERSÖNLICHEN RUHEPUNKT FINDEN

Jeder Mensch hat etwas, das ihn sofort erdet. Für manche ist es Wasser – die Hände unter dem Hahn, ein Blick auf den Fluss, ein kurzer Moment am Meer. Für andere ist es Licht, Musik, ein bestimmter Ort oder ein vertrauter Geruch. Solche Ruhepunkte sind keine Flucht, sondern eine Rückkehr zu sich selbst.

Warum das alles so wichtig ist

Weil wir in einer Zeit leben, die uns viel abverlangt. Weil wir ständig funktionieren sollen, obwohl niemand dafür gemacht ist.

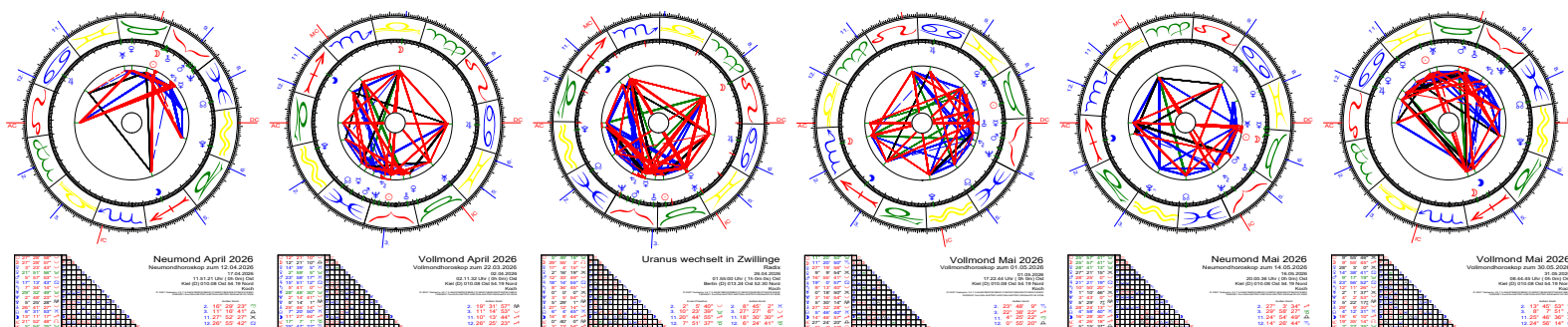
Weil unser Körper uns schützt, auch wenn wir ihn ignorieren. Und weil Nähe kein Luxus ist, sondern ein menschliches Grundbedürfnis.

Vielleicht ist das die wichtigste Erkenntnis: Wir müssen nicht alles allein schaffen. Wir müssen nur wieder lernen, zuzuhören – uns selbst und einander.



LASS DICH ÜBERRASCHEN!

WENN DER HIMMEL SICH ÖFFNET UND ALLES MÖGLICH WIRD



Die aktuelle Zeitqualität ist geprägt durch die Begegnung von Saturn und Neptun auf dem 1. Grad Widder. Alle überpersönlichen Planeten (das sind Uranus, Neptun und Pluto) stehen auf energetischen Umschwung und Neubeginn.

Vom 21. März bis zum 07. Mai sind zudem alle Planeten direktläufig und stehen uns energetisch ungebremst zur Verfügung. Für die meisten Menschen, die mit sich selbst im Reinen sind und ihrem Seelenplan (nicht zu verwechseln mit den Ego-Plänen!!!) folgen, gibt es nun Rückenwind und Unterstützung in nie gekanntem Umfang.

*Wahrheit, Klarheit und
das Platzen alter Illusionen*

Was dagegen Lüge ist oder überflüssig für den eigenen Weg, kann nun mit Macht aufgedeckt werden und zerplatzen wie eine Seifenblase, die wir für stabile Realität gehalten hatten. Authentizität und Ehrlichkeit sind der Schlüssel zum Erfolg.

Das große Geschenk des kosmischen Dreiecks aus Uranus, Neptun und Pluto eröffnet uns ungeahnte Möglichkeiten, wenn wir unsere Komfortzonen verlassen und mutig die göttlichen Inspirationen aufgreifen, die uns nun zur Verfügung gestellt werden.

Starten wir den April mit Dankbarkeit und Liebe für das Leben! Wer Veränderungen ergebnisoffen annehmen kann, statt sie ängstlich zu vermeiden, ist innerlich schon gut vorbereitet auf was immer da auf uns zukommen mag.

*Vollmond, Neumond und
die Kunst des Loslassens*

Der Vollmond am 2. April kann dafür genutzt werden zu hinterfragen, wie groß unser Vertrauen in eine höhere Macht ist, oder ob wir das Bedürfnis haben, möglichst alles zu kontrollieren, wohl wissend, dass das letztlich gar nicht möglich ist.

Dann haben wir bis zum Neumond am 17. April Zeit, uns in Gottvertrauen zu üben und auch darin, Kontrolle aufzugeben, wo wir sie ohnehin nie hatten. Zu Neumond definiere ich wieder neu, worauf ich meinen Fokus legen möchte und lenke mit aller Kraft meine Energie dorthin.

*Uranus in den Zwillingen -
Revolution der Kommunikation*

Am 26. April wechselt dann Uranus als dritter „Langsam Läufer“ schließlich das Zeichen und wird in den nächsten 7 Jahren in den



*Wer seiner inneren Wahrheit folgt, öffnet
Türen, die nur für ihn bestimmt sind.*

BERICHT: WINI BRITT FUHRMANN

Zwillingen für überraschende Enthüllungen sorgen, aber auch die Kommunikation revolutionieren.

Wir tun als Menschheit gut daran, in dieser Zeit ein wachsames Auge auf die Gefahren durch die künstliche Intelligenz zu haben, um nicht von Entwicklungen überrannt zu werden, die wir am Ende nicht mehr steuern können. Uranus in den Zwillingen birgt neben allen wunderbaren Chancen eben auch die Gefahr, dass Technik über das Leben gestellt wird oder sich sogar verselbständigt.

*Mai -
Ein Monat voller Magie und Fülle*

Der Wonnemonat Mai hält zwei schöne Besonderheiten für uns bereit: Zum einen fällt das Jahreskreisfest Beltaine tatsächlich endlich mal wieder auf den 1. Mai (das war zuletzt 1999 der Fall!) und bietet so Gelegenheit zum intensiven Feiern, und zum anderen erleben wir einen weiteren Vollmond in diesem Monat, einen Blue Moon, und zwar am 31. Mai.

Wenn die Fülle des Lebens begleitet wird von Liebe, Bewusstheit und Mitgefühl, bringen diese Wochen Friedensverhandlungen zum Wohle der Erde und all ihrer Bewohner. Alles, was wir durch unseren Fokus und entsprechende energetische Unterstützung dazu beitragen können, sollten wir unbedingt tun. Es geht um uns alle, und die Macht (oder eben auch Ohnmacht) der vielen wird den Ausschlag geben, wie die Weichen in die Zukunft gestellt werden.

Der Neumond am 16. Mai lädt dazu ein, Lebensfeindliches aus unserem Alltag zu verabschieden. Das können schlechte Angewohnheiten sein, aber auch krank machende Beziehungen oder materieller Ballast, der uns erstickt.

*Sommer: Das kosmische Dreieck
als Wegweiser*

Von Juni bis August hilft uns das kosmische Dreieck aus Uranus, Neptun und Pluto auf 4 Grad Zwillinge, Widder und Wassermann dabei, das Ruder auf unserem Heimatplaneten herumzureißen und den Weg in ein paradiesisches Leben zu ebnen. Manches wird unerwartet zusammenbrechen, einige Werte werden sich zugunsten anderer verschieben, und Möglichkeiten eröffnen, die bisher nur im Reich der Utopien angesiedelt waren. Worauf wir uns innerlich ausrichten und welche Haltung wir im Leben einnehmen, entscheidet darüber, welchen Überraschungen wir begegnen werden.

Wenn Du wissen möchtest, wie Du selbst diese Zeitqualität am besten nutzen kannst, melde Dich gerne bei mir!





UNSERE NORDISCH LIFESTYLE KALENDER NUR FÜR EUCH!

ALLE TERMINE
IN SCHLESWIG-HOLSTEIN
UND HAMBURG



EVENTS



FLOHMARKT



KARAOKE



JAHRMARKT



KUNSTHANDWERK



WEIHNACHTEN



BIIKEBRENNEN