

Singen als Kraftquelle

Kuddewörde (pmi) - Einfach mal die eigene Stimme ausprobieren, dem Klang der (Klavier-)Töne lauschen, in die Stille hören oder schreitend den Kirchraum erleben, das ist am Sonntag, 2. Februar, ab 11.15 Uhr in der Andreaskirche von Kuddewörde möglich. Begleitet von Klavier-tönen singen die Besucher mit Kantor Markus Schell einfache, zum Teil meditative Lieder. Häufiges Wiederholen ermöglicht ein entspanntes, lauschendes Singen.



Foto: Kirchengemeinde Kuddewörde/hfr

Die Inhalte der zumeist kurzen Lieder und Texte sind Ausdruck von Lebensfreude, Worte der Kraft und Worte des Gebets. Willkommen sind Menschen mit und ohne Gesangserfahrung, die Lust haben ihre Stimme mit anderen klingen zu lassen und singend und lauschend die eigenen Kraftquellen stärken möchten.

In den gesangsfreien Pausen gibt es Texte zum Hören oder eine gemeinsam erlebte Stille. »Singen als Kraftquelle« soll Menschen aufbauen und stärken. Das offene Singen ist kostenfrei und ohne Anmeldung möglich. Es findet an jedem ersten Sonntag im Monat in der Andreaskirche, Am Brink 2a, Kuddewörde, statt.

Ressourcenworkshop für Berufsrückkehrerinnen und Frauen in beruflicher Neuorientierung

Dassendorf (pmi) - Am Dienstag, 11. Februar, veranstaltet »FRAU & BERUF« in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten Nina Stiewink in Dassendorf einen besonderen Workshop für Frauen.

Im Amt Hohe Elbgeest, Christa-Höppner-Platz 1, in Dassendorf, können interessierte Frauen in der Zeit von 9.30 bis 13 Uhr an ihren Ressourcen arbeiten und sich ganz neu ihrer Stärken bewusst werden. Ziel ist eine neue Ausrichtung und Klarheit, mit der sie im weiteren beruflichen Kontext sicher und selbstbewusst eigene, neue Schritte wählen und gehen können. In einem individuellen kostenlosen Coaching-Gespräch,



Foto: Sandra Hansen/hfr

das die Frauen im Anschluss vereinbaren können, lernen sie die Ergebnisse des Workshops beruflich anzuwenden und erhalten wichtige Einblicke in den aktuellen Arbeitsmarkt. FRAU&BERUF Beraterin Sandra Hansen freut sich auf Anmeldungen unter Telefon 0160-240 5022 oder per E-Mail an sandra.hansen@faw.de. Eine Anmeldegebühr von zehn Euro wird im Vorfeld erhoben. Das Projekt ist eine Veranstaltung im Rahmen des Projekts Frau & Beruf und wird gefördert durch die Europäische Union, den Europäischen Sozialfond (ESF) und das Land Schleswig-Holstein.

-Anzeige-

Neues Buch: »Gawandawelt – Wie Kinder kleinen Drachen helfen«

Katrin Marquardt ist seit mehr als zehn Jahren als Heilpraktikerin für Psychotherapie in Geesthacht tätig. Zu ihren Therapieverfahren gehören Hypnose sowie die Systematische Therapie nach Satir. Vor einigen Jahren wurden vermehrt Kinder und Jugendliche von ihren Eltern in ihre Praxis gebracht, die unter anderem an Schlafstörungen, Alpträumen und Freudlosigkeit litten. Für Marquardt stellte sich die Frage: Was fehlte ihnen in diesem Moment und was bräuchten sie, um in ihrer Welt wieder Sicherheit fühlen und erleben zu können? Aus diesen Überlegungen heraus entstand die »Dracheneimethode«, eine Krisenintervention für Kinder.



Katrin Marquardt Foto: Katrin Marquardt/hfr

auf unserer Welt und vertraut ihre Dracheneier nur ganz besonderen Kindern zum Aufpassen an. Die Kinder müssen die Eier versorgen und können den kleinen Drachen, die in den Eiern heranwachsen, dabei alles anvertrauen. Die Drachen mögen es, wenn man ihnen etwas erzählt oder man ihnen vorsingt und die Kinder spüren auch, wenn sich die kleinen Drachen wohlfühlen, weil dann die Eier in der Hand ganz warm werden.

Und um Kindern diese nahezubringen entstand später das zur Methode gehörende Kinderbuch »Gawandawelt – Wie Kinder kleinen Drachen helfen«. In dem Buch geht es um Rubina, die letzte Drachenprinzessin. Sie lebt heute noch

dem Hütekind gut geht. Begleitend zu dem Kinderbuch »Gawandawelt – Wie Kinder kleinen Drachen helfen« gibt es ein therapeutisches Begleitheft. Dies ist in erster Linie für Eltern geschrieben, die wissen möchten, wie sie das Buch sinnvoll nutzen können, ohne damit zu schaden und für Therapeuten, die sich die Methode als Krisenintervention zu Nutze machen möchten.

Die Methode ist eine Art Hilfe zur Selbsthilfe und hat sich als solche nun mehr als zehn Jahre in der Praxis bewährt. Bei Fragen können sich Interessierte per E-Mail an institut@katrin-marquardt.de wenden. Weitere Informationen im Internet unter www.gawandawelt.de.

Liebe Jenny,
das 5-jährige Bestehen von HUTH!bewegt nehmen wir zum Anlass, Dir **Danke** zu sagen. Du hast es geschafft, eine lebendige Praxis zu erschaffen, in der innovative Ideen und ein sich positiv ergänzendes Team wachsen konnte. Danke für Deine Herzlichkeit und die Wertschätzung, die Du uns entgegenbringst. Wir freuen uns auf weitere gemeinsame Jahre!

Dein Team

HUTH!bewegt
Praxis für Gesundheitsförderung

KLEINANZEIGENSERVICE

0800 - 2050 - 7208 Fax -7209 (gebührenfreie Nummern)

MONTAG – FREITAG, 8-18 Uhr (Nur Fließtextanzeigen)
Die Stornierung bereits in Auftrag gegebener Anzeigen für die laufende Woche ist ausgeschlossen.
Gewerbliche Kleinanzeigen berechnen sich nach den Ortspreisen gemäß unserer Preisliste!

KAUFE	VERKAUFE	ANGEBOTE	SUCHE	SONSTIGE	MIETE	KOSTENLOS VERSCHENKE
-------	----------	----------	-------	----------	-------	--------------------------------

AUTOMARKT	MÖBEL/HAUSRAT	STELLENMARKT	REISEMARKT
PKW ANKAUF	GESUNDHEITSWESEN	GRUNDSTÜCKE	BEKANNTSCHAFTEN
PKW VERKAUF	ALLES FÜRS KIND	IMMOBILIEN	TIERMARKT
WOHNWAGEN/REISE	BEKLEIDUNG	WOHNUNGEN	REITERZUBEHÖR
ZUBEHÖR	COMPUTER	ZIMMER	VERLOREN/GEFUNDEN
ZWEIRÄDER	BOOTE/ZUBEHÖR	FERIENWOHNUNGEN	VERSCHIEDENES
BEKLEIDUNG	HOBBY/FREIZEIT	FORTBILDUNG/UNTERR.	

Farbe und Größe für noch mehr Aufmerksamkeit je 5 € Aufschlag

Kleinanzeige: Mit Farbe unterlegt fällt Ihre Kleinanzeige schnell ins Auge und ist damit noch erfolgreicher.

Maxi-Anzeige: Schneller am Ziel durch Größe. So erreichen Sie mit Ihrer Anzeige mehr Aufmerksamkeit.
(Maxi-Anzeigen nur bei Privatanzeigen. Zeichenzahl je Zeile ändert sich.)

Bitte Coupon mit **allen Angaben** einsenden an:
Südholstein Anzeigenblatt GmbH · Ludwigscluster Str. 32 · 19370 Parchim

Name, Vorname: _____ Telefon: _____
PLZ: _____ Ort: _____
Straße: _____ Haus-Nr.: _____

Anzeigenschluss
für Mittwoch: **Montag 12.00 Uhr**
fürs Wochenende: **Donnerstag 12.00 Uhr**

GEBIET 1 » MARKT Ahrensburg Bargtheide, Trittau » MARKT Bad Oldesloe » Stormarner Tageblatt Druckauflage: 103.923	GEBIET 2 » MARKT Ratzeburg, Mölln » Schwarzenbeker Anzeiger » Büchener Anzeiger » Lauenburger Rufer » Geesthachter Anzeiger Druckauflage: 92.700	GEBIET 3 » Heimatspiegel Norderstedt, Tangstedt, Duvenstedt, Bönningstedt » Lokal Anzeiger Langenhorn, Fuhsbüttel, Hummelsbüttel, Ohlsdorf » UMSCHAU Kaltenkirchen, Bad Bramstedt, Quickborn Druckauflage: 145.780
GEBIET 4 » MARKT Ahrensburg Bargtheide, Trittau » MARKT Bad Oldesloe » MARKT Glinde » MARKT HH Volksdorf » Stormarner Tageblatt Druckauflage: 193.322	GEBIET 5 » MARKT Ratzeburg, Mölln » Wochenend Anzeiger Schwarzenbek, Büchen, Lauenburg, Geesthacht Druckauflage: 88.600	GEBIET 6 » MARKT EXTRA Norderstedt, Kaltenkirchen Henstedt-Ulzburg » UMSCHAU* Kaltenkirchen, Bad Bramstedt, Quickborn Druckauflage: 75.900 Druckauflage: 134.480* *Nur für den Stellenmarkt buchbar

GESAMT-KOMBINATIONSMÖGLICHKEITEN

GESAMT A » GEBIET 1 » GEBIET 2 » GEBIET 3 Druckauflage: 342.403	GESAMT B » GEBIET 4 » GEBIET 5 » GEBIET 6* Druckauflage: 416.402	GESAMT C » GEBIET 1 » GEBIET 2 » GEBIET 3 » GEBIET 4 » GEBIET 5 » GEBIET 6* Druckauflage: 758.805
--	---	---

Text in die Kästchen in Druckbuchstaben eintragen. Berücksichtigen Sie bitte Wortzwischenräume und Satzzeichen. Für Chiffre bitte 17 Kästchen frei lassen.

ERSCHEINUNGEN (KWs) _____

GEBIET 1 bis 6 je 6 € inkl. MwSt. ca. 150 Zeichen	GESAMT A,B je 12 € inkl. MwSt.	GESAMT C 20 € inkl. MwSt.	2 €
---	---	--	------------

Je weitere Zeile _____

Für Hörfehler, die bei der telefonischen Aufgabe von Annoncen entstehen, übernimmt der Verlag keine Haftung. In jedem Fall ist der Auftraggeber zur Zahlung der Annoncenrechnung verpflichtet.

Chiffre-Anzeige Gebühr 3 € Preis gesamt _____ €

DER KLEINANZEIGENPREIS (inkl. Mehrwertsteuer) wird von Ihrem Konto abgebucht!
IBAN: _____ BIC/SWIFT: _____ GELDINSTITUT: _____ Datum/Unterschrift: _____

Aufgaben und Preise - Stand: 1. Januar 2020