

Dezember 2023/Anfang Januar 2024

Veranstaltungen und Berichte
aus Einrichtungen auf
anthroposophischer Grundlage
im Raum Hamburg

Erscheint monatlich

Der Hinweis – online unter
www.hinweis-hamburg.de

hinweis

"Flügelhaftes" Christine Pflug. Ausstellung Lukas-Kirche ab 3. 12.

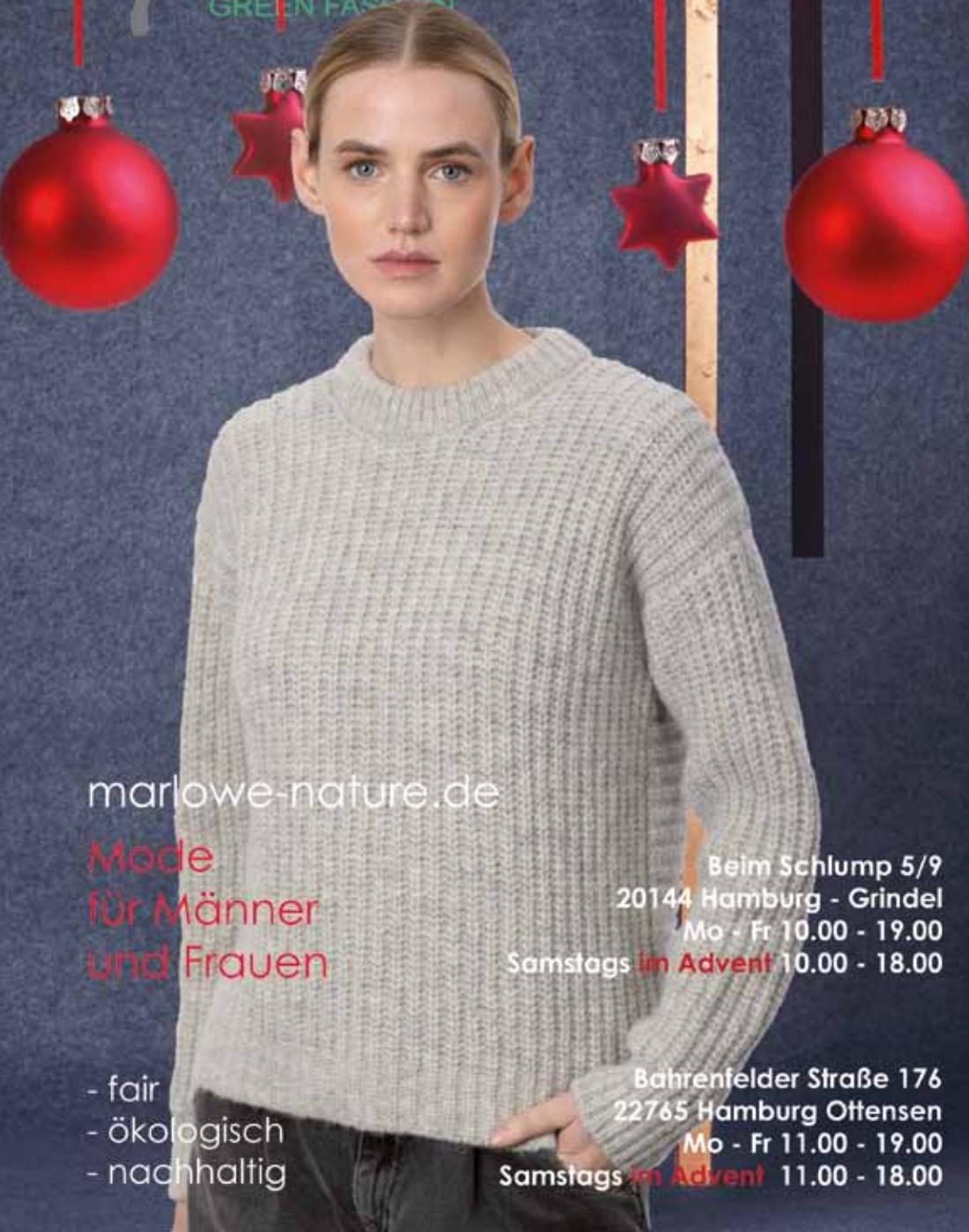


Anthroposophische Meditation

vertieftes Erkennen der Welt und innere Belebung

Interview mit Dr. Christoph Hueck

Marlowe
GREEN FASHION



marlowe-nature.de

Mode
für Männer
und Frauen

- fair
- ökologisch
- nachhaltig

Beim Schlump 5/9
20144 Hamburg - Grindel
Mo - Fr 10.00 - 19.00
Samstags im Advent 10.00 - 18.00

Bahrenfelder Straße 176
22765 Hamburg Offensen
Mo - Fr 11.00 - 19.00
Samstags im Advent 11.00 - 18.00

Rudolf Steiner Schule Lüneburg



Wir suchen
ab sofort Lehrkräfte für

ev. Religion
Eurythmie/Heileurythmie
Fördern/Sinnespflege

für das Schuljahr 2024/25 oder früher Lehrkräfte für

Englisch
Französisch
Geschichte
Musik/Orchester
Kunst/Plastisches Gestalten

jeweils mit Abitur-Prüfungsberechtigung, gerne in Kombination

sowie eine/n

Klassenlehrer*in

Das Kollegium unserer einzügigen Waldorfschule befindet sich mitten im Generationswechsel, sodass die Fachbereiche mit Schwung und Engagement ganz neu gegriffen werden können.

Wir bieten Ihnen sorgfältige persönliche Mentorierung und Einarbeitung, verschiedene Möglichkeiten zur fachlichen Weiterbildung sowie waldorfpädagogische Fortbildungen.

Wir wünschen uns Kolleg*innen mit abgeschlossenem Fachstudium und waldorfpädagogischer Zusatzausbildung oder der Bereitschaft, diese berufsbegleitend zu absolvieren.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an:

bewerbung@waldorf-lueneburg.de,
Rudolf Steiner Schule Lüneburg, Walter-Bötcher-Str. 6, 21337 Lüneburg,
Telefon 04131 86100, www.waldorf-lueneburg.de



- Gartengestaltung
- Teichbau
- Naturspielplätze
- Baumpflege

040 - 601 06 80 www.biotop-hamburg.de

begegnen
begleiten
bewegen



ZusammenLeben e.V.
zi-hamburg.de

ZusammenLeben e.V. begleitet erwachsene Menschen mit Assistenzbedarf im Nordosten Hamburgs.

➔ **WIR SUCHEN SIE** m/w/d

- als **pädagogische Fachkraft** zur Mitarbeit in einer **Wohngemeinschaft** für 25 bis 30 Std./ Woche, ab sofort
- als **Assistenzkraft** in den **Ambulanten Diensten** für 5-7 Std./ Woche auf Honorarbasis, ab sofort
- für die **Hausreinigung** für 6 Std./Woche an 2-3 Tagen, im Rahmen einer geringfügigen Beschäftigung, ab sofort

 kontakt@zi-hamburg.de
Tel. 040-604 00 36 | Ansprechpartnerin: Kirsten Nitsche

Inhalt

In diesem Heft:

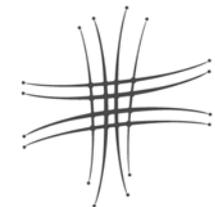
Anthroposophische Meditation – vertieftes Erkennen der Welt und innere Belebung <i>Interview mit Dr. Christoph Hueck</i>	Seite 7
100 Jahre Allgemeine Anthroposophische Gesellschaft	Seite 11
Termine	Seite 14
Veranstaltungsanzeigen	Seite 22
neu gelesen – wieder gelesen	Seite 26
Rückblick	Seite 28
Adressen	Seite 30
Impressum	Seite 34
Kleinanzeigen	Seite 37



Foto: planby

ZUKUNFT GEBEN

Der „Hinweis“ wird herausgegeben von der Gemeinnützigen Treuhandstelle Hamburg e.V. (www.treuhandstelle-hh.de). Seit Gründung 1988 gestaltet Christine Pflug den Hinweis als eigenständigen Verlag zu Veranstaltungen von anthroposophischen Initiativen und Einrichtungen in der Region Hamburg. Neben den Terminen machen inhaltliche Artikel, Kunst und Beilagen zu besonderen Ereignissen aus allen Themen- und Lebensbereichen den „Hinweis“ zu einem Bestandteil des gesellschaftlichen und persönlichen Lebens in Hamburg. Die Träger der Veranstaltungen, überwiegend gemeinnützige Organisationen, unterstützen und ermöglichen die Publikation.



GEMEINNÜTZIGE TREUHANDSTELLE HAMBURG e.V.

www.Piano-Dilger.de 200 Klaviere & Flügel

südlich HH an der A7
21272 Evendorf, Osterfeld 8

Mietkauf, Finanzierung
Service, Clavinova

Samstags 9-14 Uhr
oder nach Termin

☎ 04175-372



Wir suchen für das Gemeindebüro der Lukas-Kirche baldmöglichst

MitarbeiterIn
für Buchhaltung und Sekretariat
(Stundenzahl nach Vereinbarung)



Ihre Aufgabe umfasst neben der Buchhaltung (mit Erstellung des Jahresabschlusses) und dem Zahlungsverkehr Aufgaben aus der Verwaltung unserer Mietwohnungen. Daneben wünschen wir uns eine Entlastung bzw. Vertretung unserer Sekretärin. Die Arbeitszeit kann in Absprache flexibel gestaltet werden und sollte sich idealerweise auf die Vormittage verteilen.

Sie bringen für diese abwechslungsreiche und vielseitige Aufgabe ein offenes und kommunikatives Auftreten mit. Sie zeichnen sich durch Flexibilität, Einsatzbereitschaft und Kontaktfreudigkeit aus. Sie arbeiten gerne eigenständig. Neben Kenntnissen des Datev-Buchhaltungsprogramms sowie Sicherheit in Wort und Schrift sind Sie souverän im Umgang mit Word und Excel sowie in der Nutzung des Internets. Verbundenheit mit der Christengemeinschaft wäre vorteilhaft, ist aber nicht Bedingung.

Sie fühlen sich von dieser Aufgabe angesprochen? Dann freuen wir uns über Ihre aussagekräftige Bewerbung mit den üblichen Unterlagen.

Bitte richten Sie diese an folgende Adresse:

Die Christengemeinschaft in Hamburg, Lukas-Kirche, Rögeneck 25, 22359 Hamburg
Tel.: 040 - 603 290 - 11 oder - 14
info@lukas-kirche.org www.lukas-kirche.org

Anthroposophische Meditation

vertieftes Erkennen der Welt und innere Belebung

Interview mit Dr. Christoph Hueck

Anthroposophische Meditation ist innerlich aktiv und konzentriert. Es geht darum, über das bloße Gedanken- und Vorstellungsbewusstsein hinauszukommen und dass die Inhalte innerlich lebendig, bildhaft und erlebbar werden. Wer regelmäßig meditiert, wird eine spürbare innere Bereicherung erfahren.

Interviewpartner: Dr. Christoph Hueck studierte Biologie und Chemie, promovierte im Fach Genetik, forschte in Deutschland und den USA. Tätigkeiten als Waldorflehrer, Dozent für Waldorfpädagogik und anthroposophische Meditation, Redakteur der Zeitschrift „Die Drei“ und Mitbegründer der Akanthos-Akademie für anthroposophische Forschung und Entwicklung in Stuttgart.



Foto: privat
Dr. Christoph Hueck

Christine Pflug: Es gibt viele Arten zu meditieren. Was ist Meditation? Was speziell ist anthroposophische Meditation?

Christoph Hueck: Im anthroposophischen Verständnis ist Meditation eine innere Übung, die dazu führt, sich über feine seelische Vorgänge bewusst zu werden, die das Alltagsbewusstsein sozusagen „verschläft“. Eine einfache Übung, die Rudolf Steiner in seinem wunderbaren Buch „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“ beschrieben hat, ist zum Beispiel die genaue Beobachtung einer sprießenden oder einer welkenden Pflanze und das anschließende „innere Ruhen“ auf den Empfindungseindrücken, die man dabei hat. Man kann sol-

che Empfindungen in inneren B e w e - g u n g e n , F o r m e n und Farben verbildlichen. Das ist ein imaginativer, gleichsam künstlerischer Prozess. Dadurch wird dasjenige, was man als subtile Empfindungen an der wachsenden oder welkenden Pflanze erlebt, innerlich anschaulich. Auf diese Weise blickt man tiefer in die Lebensprozesse als im gewöhnlichen Bewusstsein, wird sozusagen „vertraut“ mit ihnen, lernt sie wie von innen kennen. Zugleich erlebt man eine ungemein schöne, inspirierende und belebende Wirkung auf das



Foto: Hans auf Pixabay



Foto: Mylene2401 auf Pixabay

zum Beispiel die genaue Beobachtung einer sprießenden oder einer welkenden Pflanze und das anschließende „innere Ruhen“ auf den Empfindungseindrücken, die man dabei hat

eigene Bewusstsein und Lebensgefühl. – In ähnlicher Art kann man andere Natureindrücke meditieren. Es gibt auch anthroposophische Bild- und Wortmeditationen, bei denen man im Prinzip ähnlich vorgehen kann: Vertiefung in den Inhalt und imaginative Anschauung der Empfindungseindrücke, die man dabei erlebt.

Anthroposophische Meditation ist also innerlich aktiv und konzentriert. Sie strebt ein vertieftes Erkennen der Welt an und bewirkt eine innere Belebung und Bereicherung.

Meditieren ist eine durch und durch freiwillige Angelegenheit.

C. P.: Warum sollte man überhaupt meditieren?

C. Hueck: Von Sollen kann eigentlich keine Rede sein (lacht). Meditieren ist eine durch und durch freiwillige Angele-

genheit. Wer meditiert, insbesondere wer das regelmäßig schafft, wird aber, wie gesagt, eine spürbare innere Bereicherung erleben. Man wird klarer, wacher, konzentrierter, offener, gesünder, schläft besser, arbeitet effektiver, usw. Ich darf hier auf eine Studie hinweisen, die ich gerade zusammen mit Ulrich Weger von der Universität Witten/Herdecke und Terje Sparby vom Rudolf Steiner University College in Oslo durchführe. Wir haben ca. 60 Teilnehmende, die seit Anfang August ein bis zwei Mal pro Tag meditieren und ihre Erfahrungen protokollieren. Aus diesen Berichten – und aus meiner persönlichen Erfahrung – stammen die genannten Ergebnisse des Meditierens. Eine Teilnehmerin erzählte kürzlich, dass sie kein Fernsehen mehr sehen möchte, weil sie so reich erfüllt sei durch die inneren Bilder aus ihrer meditativen Arbeit. Anthroposophische Meditation gibt sozusagen Seelennahrung von innen.

C. P.: Was braucht man dafür an Voraussetzungen, welche sind günstig?

C. Hueck: Nun ja, man braucht schon den Impuls und den Willen, und man muss sich eben jeden Tag 10 bis 15 Minuten ungestörte Zeit nehmen, in der man noch nicht – wie am späteren Abend – zu müde ist. Außerdem

ist eine gute Anleitung hilfreich, um den Einstieg zu finden. Ich habe daran jahrelang gearbeitet und in vielen Gruppen Erfahrungen gesammelt. Eine Zusammenfassung findet man auf der Homepage der Akanthos Akademie (www.akanthos-akademie.de/meditation). Es gibt auch gute Einsteiger- und Übungsseminare, z.B. bei Thomas Mayer und Agnes Hardorp (www.anthroposophische-meditation.de).

Man weckt sozusagen etwas in sich auf, einen – wie Rudolf Steiner sagte – „höheren Menschen“.

C. P.: Welche Erfahrungen macht man, könnte man machen, nach einiger Zeit?

C. Hueck: Ich habe ja schon einige Erfahrungen beschrieben. Die Bedeutendste ist meiner Meinung nach eine vorher ungeahnte Bereicherung des inneren, seelischen Lebens. Man weckt sozusagen



Foto: Pixabay, Myriams-Fotos

eine innere Licht-, Wärme- und Kraftquelle

etwas in sich auf, einen – wie Rudolf Steiner sagte – „höheren Menschen“, der eine innere Licht-, Wärme- und Kraftquelle ist. Wenn man das Meditieren mit dem Studium von Steiners Schriften verbindet, erlangt man nach und nach immer reichere und tiefere Einsichten in die Welt und das Leben. Eigentlich gehören die Meditation und das anthroposophische Studium zusammen. Wichtig ist aber, dass man beim Meditieren über das bloße Gedanken- und Vorstellungs-bewusstsein hinauskommt, dass die Inhalte innerlich lebendig, bildhaft und erlebbar werden – sonst erreicht man nichts, und dann kann es auch frustrierend sein.

C. P.: Welche Hindernisse gibt es auf diesem Weg?

Das größte Hindernis ist aber der nachlassende Wille.

C. Hueck: Wenn man es überhaupt schafft, regelmäßig zu meditieren, dann

kann es natürlich schon so sein, dass man z.B. bestimmte schöne Erlebnisse noch einmal haben möchte – was aber oft nicht ohne Weiteres gelingt. Man müsste es schaffen, um des Meditierens selbst willen zu meditieren, nicht, um bestimmte Ergebnisse zu erreichen. Das größte Hindernis ist aber der nachlassende Wille. Es ist sehr hilfreich, wenn man sich mit ein, zwei oder drei Freunden verabredet, die auch meditieren,

und sich dann regelmäßig über die Erfahrungen austauscht.

Man sollte die Meditation klar beginnen und klar beenden.

Manchmal erleben Menschen, insbesondere junge, dass sie durch diese Art von Meditation gleichsam aus ihrem Körper herausgehen und dann nicht mehr richtig zurückkommen. Das ist auf jeden Fall

Natürlich ist das Weihnachtsbild der Krippe ein wunderbarer Meditationsinhalt.

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Isenheimer_Altar_\(Colmar\)_jm01227.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Isenheimer_Altar_(Colmar)_jm01227.jpg), © Jörgens.mi



nicht gesund. Man sollte die Meditation klar beginnen und klar beenden. Neulich erzählte mir eine junge Frau, dass sie nach dem Meditieren alle Muskeln intensiv anspannt, um sich wieder zu „inkarnieren“.

denjenigen Meditationsinhalt auswählen, den man selbst schön und für sich passend findet

C. P.: Können Sie den Leser:innen eine besondere Meditation für die Weihnachts-Neujahrszeit mitgeben?

C. Hueck: Ich empfehle immer – und mache das auch selbst so – denjenigen Meditationsinhalt auszuwählen, den man selbst schön und für sich passend findet. Natürlich ist das Weihnachtsbild der Krippe mit all den dazu gehörenden Menschen ein wunderbarer Meditationsinhalt: Die Reinheit Marias, die Demut Josephs, die Hingabe der Hirten, die Weisheit der Könige. Reinheit, Demut, Hingabe und Weisheit, das könnte man zum Beispiel meditieren. Und dann das strahlende Licht des Sterns und die Verletzlichkeit und zugleich die künftige Erlöserkraft des Jesuskindes.

imaginativ in Bewegungen, Farben, Licht- und Wärme-Eindrücken verbildlichen

Wenn man sich all das – einzeln oder nacheinander – in innerer Ruhe vergegenwärtigt, als tiefe Empfindungen in sich wachruft und imaginativ in Be-

wegungen, Farben, Licht- und Wärme-Eindrücken verbildlicht, dann schafft man sich ein schönes Gegengewicht gegen den äußeren Weihnachtsrummel. Ich selbst meditiere seit vielen Jahren ein Mantram aus der frühen theosophischen Zeit Rudolf Steiners:

*Strahlender als die Sonne,
Reiner als der Schnee,
Feiner als der Äther
Ist das Selbst,
Der Geist in meinem Herzen.
Dies Selbst bin ich.
Ich bin dies Selbst.*

**Fr, 26. Januar 2024,
19:00 Uhr (Vortrag) &
Sa, 27. Januar 2024, 09:30 – 15:30 Uhr
(Seminar)**

Rudolf Steiner Haus Hamburg

Spirituelle Entwicklung auf dem Schulungsweg der Anthroposophie

Vortrag und Seminar mit Dr. Christoph Hueck. Die Anthroposophie beschreibt einen kontemplativen Schulungsweg, durch den das Bewusstsein so erweitert und vertieft werden kann, dass das Geistige im Menschen und in der Welt immer bewusster erfahren wird. Der Schulungsweg besteht sowohl in meditativen Übungen als auch in der ethisch-moralischen Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit. Die Übungen stellen auch eine unerschöpfliche innere Kraftquelle dar. Im Vortrag wird dieser Weg beschrieben, im Seminar werden konkrete Übungen zu den genannten Aspekten der Schulung durchgeführt.

100 Jahre Allgemeine Anthroposophische Gesellschaft

Vor 100 Jahren, am 25.12.1923 wurde in Dornach/Schweiz in einem feierlichen Akt der Grundstein für die Allgemeine Anthroposophische Gesellschaft gelegt.

Ihr vorangegangen waren die Gründung der deutschen Sektion der Theosophischen Gesellschaft, deren Generalsekretär Rudolf Steiner (1861-1925) 1902 wurde, und die um die Jahreswende 1912/13 begründete Anthroposophische Gesellschaft. Im Gegensatz zu diesen beiden Gesellschaften war die 1923 gegründete Gesellschaft international mit eigenen Landesgesellschaften ausgerichtet. Alle drei Zusammenschlüsse dienen der Pflege der Bewegung, die Rudolf Steiner als Anthroposophie bezeichnete und die ihre Inhalte aus einer unmittelbar auf die geistige Welt gerichtete Forschung gewinnt. Wie die vorangehenden Zusammenschlüsse sieht die Allgemeine Anthroposophische Gesellschaft ihre Aufgabe im Erforschen und Pflegen geistiger Erkenntnisse, die zu einem vertieften Selbstverständnis jedes Menschen und seines Zusammenhanges mit der Welt führen. Dieses seelische und geistige Selbstverständnis des Menschen kann ihm ein Bewusstsein seiner Menschenwürde geben, das aus bloß naturwissenschaftlichen Denkkategorien nicht gewonnen werden kann. Der Mensch ist schlichtweg mehr als sein Leib! Ein Bewusstsein seiner seelischen und geistigen Existenz kann zu einem neuen gesellschaftlichen Zusammenle-

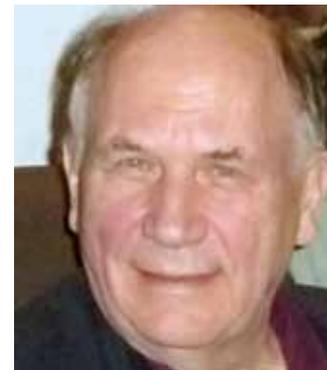
ben und -arbeiten in Freiheit und Würde führen.

Warum wurde aber vor 100 Jahren eine Neubegründung notwendig? Als ein Jahr zuvor der erste in Dornach errichtete Goetheanum-Bau als Zentrum der anthroposophischen Bewegung durch Brandstiftung in Flammen aufging, war dieser Brand auch ein Zeichen für ein Nachlassen der Kräfte, welche die anthroposophische Bewegung trugen. Nicht zuletzt durch die zahlreichen Initiativen, die ihren Inhalt aus der Anthroposophie gewonnen hatten, ihre Mutter aber zunehmend vergaßen, wurden der Quelle Kräfte entzogen. Ein Anbietern an zeitgenössische Denk- und Verhaltensformen höhlten darüber hinaus die Glaubwürdigkeit einer wahren Geisteswissenschaft aus.

Wenn heute der vor 100 Jahren vollzogenen Neubegründung gedacht wird, handelt es sich nicht in erster Linie um ein rückwärtsgewandtes Gedenken, sondern um ein Neubesinnen auf die Aufgaben, der sich Mitglieder der Allgemeinen anthroposophischen Gesellschaft und insbesondere der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft verpflichtet fühlen. Der Hamburger Zweig am Mittelweg will bis zum Jahresende ein verstärktes Bewusstsein für

diese Aufgaben wecken. Dabei muss gesagt werden: Die Hauptschwierigkeit für jeden echten Kulturfortschritt liegt in der Tatsache, dass er nicht aus alten Denkgewohnheiten gewonnen werden kann. Dabei besteht die Überwindung alter Denkgewohnheiten nicht in der Übernahme neuer moralischer Bekenntnis- oder Glaubensinhalte – welcher Art auch immer –, sondern in den durch eigene Arbeit erworbenen Fähigkeiten. Wie seit Galilei die Begriffsformen der Physik erworben wurden, so sind heute – möchte ich sagen – neue Formen einer qualitativen Intelligenz zu entwickeln. Die mathematische Beschreibung der Naturprozesse war den Menschen zur Zeit Galileis weitgehend fremd. Sie ist heute zu einer Selbstverständlichkeit geworden. So muss das Denkvermögen, dass die äußeren Wahrnehmungen durch die Beobachtung seelischer und geistiger Inhalte ergänzt, nach und nach entwickelt werden. Darin sich zu schulen, ist eines unserer Arbeitsziele. Genaueres zu unseren Veranstaltungen findet sich unter [www.https://anthrohamburg.de/](https://anthrohamburg.de/)

Artikel von Dr. Ernst Schubert



rudolfsteinerschule
hamburg-wandsbek

Unsere zweizügige Schule sucht für das
Schuljahr 2023/24 oder früher

Eurythmielehrer (m/w/d)

ab sofort für 10 Stunden (oder
mehr) in verschiedenen
Klassenstufen

Englischlehrer (m/w/d)

für eine halbe bis volle Stelle mit
Abiturberechtigung und gerne
mit Nebenfächern

Oberstufenlehrer (m/w/d)

für Biologie, Chemie, Geographie,
Deutsch, Sozialkunde, Geschichte
und Kunstgeschichte gerne mit
Abiturberechtigung

Erzieher (m/w/d)

für unseren Hort mit 30 Stunden

Wir bieten

- ein erfahreneres und engagiertes Kollegium
- eine solide Einarbeitung
- Berufsanfänger*innen und erfahrenen Kolleg*innen gleichermaßen Entwicklungsmöglichkeiten

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung an den Personalkreis über unsere Schulhomepage www.waldorfschule-wandsbek.de>Schule>Stellenangebote

www.waldorfschule-wandsbek.de

Freitag, 1. Dezember

Hof Gut Wulfsdorf, Bornkampsweg, Ahrensburg,
16:00–20:00

Selber Brot backen für Anfänger und Interessierte

Anmeldung:
birtekruze@holzofenbaeckerei-gutwulfsdorf.de

TONALi SAAL, 19.30

Träumerei

TONALi Konzertlabor. Bühnenakademie Jahrgang 12

Magdalena-Gemeinde Bergedorf, 19.30 h

Was sind die Neuen Mysterien – Und was sind unsere Aufgaben in Gegenwart und Zukunft?

Einführung in ein Motiv, zwischen Christengemeinschaft und Anthroposophischer Gesellschaft, Einleitung und Gespräch, Tarik Özkök

Samstag, 2. Dezember

Johannes-Kirche, 9:15 Uhr

Der Alte und der Neue Bund

nach der Weihehandlung und einem Potluck-Frühstück, vorerst letzter Termin des Arbeitskreises

Haus am Ottenbeck Sa. 10–17 Uhr

Tonarbeit – Töpfern eines individuellen Gefäßes / einer Schale

weitere Infos: www.haus-am-ottenbeck.de

Rudolf Steiner Schule Altona, 11 – 17 Uhr

Adventsmarkt

Waldorfkinderärten und Waldorfschule Bergedorf, 11:00 – 17:00

Adventsbasar

Kinderaktionen, Kulinarisches und Kunsthandwerk

Rudolf Steiner Schule Harburg, 11:00–16:00 Uhr

Heideburgmarkt

Hof Gut Wulfsdorf, Ahrensburg, 15 – 16.30 Uhr

Hexenhauswerkstatt

anmeldung@holzofenbaeckerei-gutwulfsdorf.de

Samstag, 2. & Sonntag, 3. Dezember

Hof Wörme, Im Dorfe 20, 21256 Wörme, 12.00
Uhr bis 17.00 Uhr

Wörmer Advent 2023

Bei Kaffee, Kuchen, Adventsgebäck und Musik stimmen wir uns auf die Vorweihnachtszeit ein. Außerdem gibt es Stockbrot, Verschiedenes vom Grill und natürlich Bastelangebote wie Kerzenziehen, Kartoffeldruck und vieles mehr für die Kinder!

Samstag, 2. und Sonntag, 3. Dezember

Rudolf Steiner Haus, 15:00 Uhr

Der kleine Muck

Aufführung der Compagnie Orval. Orientalischer Märchenzauber nach Wilhelm Hauff für Kinder ab 5 Jahren und für Erwachsene. Eintritt: 15,- Erwachsene, 10,-

Samstag, 2. und Sonntag, 3. Dezember

TONALi SAAL, 19.30

Der Kontrabass

von Patrick Süßkind, mit Stephan Schad und Henning Kiehn

Sonntag, 3. Dezember

Gemeinde Süd-West Holstein, 11:00 Uhr

Festansprache

zu Beginn der Adventszeit und des neuen Kirchenjahres

Lukas-Kirche, 11:15 Uhr

Café da Luca

mit Antiquariat, Kuchen und Salatpenden sind willkommen. Kontakt: Fam. Lamp, Tel. 6405171

Magdalena Gemeinde Bergedorf, 11.30h

Adventsgärtlein

Michaels-Kirche, ca. 11.30 Uhr

Einführung des neuen Priesters Christian Bartholl

durch Christward Kröner, Oberlenker, Berlin

Johannes-Kirche, 16:00 Uhr

Napút Art Academy. Finissage

mit Vortrag der Künstler Helga Hódosi und Zoltán Döbrönte, Bildbetrachtungen mit Klavierimprovisation und Harfenmusik. Näheres im Gemeindebrief

Montag, 4. Dezember

Lukas-Kirche, 19.30 Uhr

Gedanken zur Bedeutung des Adventsgärtleins

Ein Abend für Eltern und andere Interessierte. Luke Barr

Rudolf Steiner Haus, 19.30 – 21.00

Michael oder Mammon? Der Christus-Impuls und die Erneuerung der Künste.

Eine Einführung in den anthroposophischen Kulturimpuls. Vorträge, Gespräche und künstlerische Übungen. Mit Marlies Weymar und Rolf Speckner. Beitrag: 10,- je Abend. Auskunft: Rolf Speckner 040 899 20 83. Veranst.: Anthroposophische Gesellschaft – Zweig am Rudolf Steiner Haus

Mittwoch, 6. Dezember

Waldorfseminar, Hufnerstraße 18, 10.00 und 17.00 Uhr

Infotag – Wie werde ich Waldorflehrer*in?

Jeden 1. Mittwoch im Monat haben Sie die Möglichkeit, sich über Ihren Einstieg in die Waldorfpädagogik zu informieren. Und weil zurzeit alles ständig im Wandel ist, können Sie entscheiden, ob Sie uns vor Ort kennenlernen oder online von zuhause "reinschauen" möchten. Den digitalen „Türöffner“ finden Sie unter <https://waldorfseminar.de/lehrerin-werden/fuer-interessierte/infotage/> Wir stellen Ihnen den besonderen Beruf "Waldorflehrer*in" vor. Lernen Sie unsere unterschiedlichen Weiterbildungsmöglichkeiten und Masterstudiengänge kennen und erfahren Sie aus erster Hand alles über Studienvoraussetzungen, Auswahl- und Anmeldeverfahren, sowie Finanzierung.



Für unseren Schulhort suchen wir ab sofort eine/n
Erzieher*in (m/w/d)
oder pädagogische Fachkraft
für die Unterstützung ab mittags im Hort.
Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

**RUDOLF STEINER SCHULE
HAMBURG-NIENSTEDTEN**

Elbchaussee 366, 22609 Hamburg, Tel. 040 822 40 00
bewerbung@waldorfschule-nienstedten.de
www.waldorfschule-nienstedten.de

Lukas-Kirche, 16.00 Uhr und 17.30 Uhr

Adventsgärtlein für die Kinder ab 3 Jahren

bitte im Gemeindebüro anmelden

Institut Diogenes, Kleine Bahnstr. 1, 22525 Hamburg, 19.00 Uhr

Offenes Adventssingen

Das Institut Diogenes lädt ein zum offenen Adventssingen – für alle Menschen, die Freude am gemeinsamen Singen haben.



Ffoto: Inrii_N, Pixabay

Rudolf Steiner Haus, 19.30

Die Suche nach der neuen Isis, der göttlichen Sophia

Einleitung und Gespräch mit Frederike von Dall'Armi, Veranst.: Mittwoch am Mittelweg

Donnerstag, 7. Dezember*Rudolf Steiner Haus, 18.30 – 20.00 Uhr***Meditationen für die Erde „Dank an das Wasser“**

Meditationskurs mit Steffen Hartmann. Eintritt pro Abend: 10,- Anmeldung unter info@rudolf-steiner-haus.de oder 040 41 33 16 30. Verant.: Werkstatt für Anthroposophie

*Michaels-Kirche, 19.00 Uhr***Evangelium und Musik, die Ölbergapokalypse nach Matthäus**

Musiker: Gerhart Darmstadt

*Lukas-Kirche, 19.30 Uhr***Sinnend werden unsere Seelen**

Eine Betrachtung zur Advents-Epistel. Anke Nerlich

Freitag, 8. Dezember*Ort: Doormannsweg 12, 20259 HH, 18-20:30***Mit Achtsamkeit und Kreativität Erfüllung im Alltag finden – Von „Fehlern“ zur Chance!**

Dritter Abend eines dreiteiligen monatlichen Abendworkshop zum Thema Achtsamkeit und Spiel mit Larissa Stierlin, Psychologin und Theaterpädagogin. Anmeldung: Larissa Stierlin: larissastierlin@gmx.de. Kostenbeitrag 27,- Veranstalter: Isis-Institut-Hamburg

Freitag, 8. und Samstag, 9. Dezember*TONALi SAAL, 19.30***Barbara – La chanteuse de minuit**

Chansonkonzerte Véronique Elling & Band

8.– 23. Dezember*Hof Gut Wulfsdorf, Ahrensburg,***Advent auf dem ganzen Hof**

eine bunte Mischung aus Kultur, Handwerkliches zum Mit- und Selbermachen, sowie kulinarischen Angeboten.

Samstag, 9. Dezember*Haus am Ottenbeck Sa. 9–17 Uhr***1 Tag Auszeit – Meditatives, Wahrnehmung, künstlerische Übungen**weitere Infos: www.haus-am-ottenbeck.de*Markus-Gemeinde Harburg, 14.00–18.00 Uhr***Madonnenbilder von Raphael**

Bildbetrachtungs-Seminar mit Ralf Ziegler



Raphael *Madonna of the Meadow*.
Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0. circa June 1505

*Rudolf Steiner Schule Wandsbek, 16:00***Adventskonzert der Mittelstufe**

Die Orchester der Klassen 4–6 und das Mittelstufenorchester sorgen garantiert für einen sehr stimmungsvollen, musikalischen Nachmittag. Eintritt frei, um Spenden wird gebeten.

Sonntag, 10. Dezember*Lukas-Kirche, 12.00 Uhr***„Zwischenbereiche“ Vernissage der Ausstellung von Christine Pflug**

Gemeinsam werden wir über die Bilder ins Gespräch kommen

Montag, 11. Dezember*Rudolf Steiner Haus, 19.30 – 21.00***Michael oder Mammon? Logenvolk, Kirchenvolk und Christsvolk**

Eine Einführung in den anthroposophischen Kulturimpuls. Vorträge, Gespräche und künstlerische Übungen. Mit Marlies Weymar und Rolf Speckner. Beitrag: 10,- je Abend. Auskunft: Rolf Speckner 040 899 20 83. Verant.: Anthroposophische Gesellschaft – Zweig am Rudolf Steiner Haus

Mittwoch, 13. Dezember*Markus-Gemeinde Harburg, 17.00 Uhr***Lucia-Fest Lichterfest**

für Kinder und Erwachsene

*Christengemeinschaft in Volksdorf, 19.00 Uhr***Eurythmie Abend**

Eurythmie zur Stärkung der Lebenskräfte und Gedichte zur Adventszeit. mit Dorothee Bodenstern Veranstalter Isis Institut. Bitte Gymnastikschläppchen oder Eurythmieschuhe mitbringen, Kostenbeitrag 10,- Euro

*Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft Bergstedt, Kaudiekskamp 6a, 22395 HH, 19:30.***Äußere Anwendungen für mehr Wohlgefühl in der Winter- und Weihnachtszeit**

Isis-Themen-Abend im Winter mit Iris Landeck-Schneekloth, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Heilpraktikerin, Anmeldung nicht erforderlich. Eintritt auf Spendenbasis, Richtwert: 10,-, ermäßigt 8,-, nähere Infos unter www.isis-institut-hamburg.de

*Rudolf Steiner Haus, 19.30***Die Weihnachtstagung 1923/24 als Anfang einer Weltenzeitenwende**

Vortrag von Maria Schulenburg, Verant.: Mittwoch am Mittelweg

Donnerstag, 14. Dezember*Hölderlin e.V., Kattjahren 4, 18.15–21.15***Biografische Schätze – Das Ich-Kind wird geboren**

Abendseminar mit Bettina Henke (Biografieberaterin), Kosten 30,-, erm. 20,-/10,-, Isis-Institut-Hamburg, Anmeldung unter 01637454673 B.Henke

*Rudolf Steiner Haus, 18.30 – 20.00 Uhr***Meditationen für die Erde „Dank an die Luft“**

Meditationskurs mit Steffen Hartmann. Eintritt pro Abend: 10,- Anmeldung unter info@rudolf-steiner-haus.de oder 040 41 33 16 30. Verant.: Werkstatt für Anthroposophie

*Michaels-Kirche, 19.00 Uhr***Evangelium und Musik, die Ölbergapokalypse nach Markus**

Musiker: Gerhart Darmstadt

*Lukas-Kirche, 19.30 Uhr***Über die Bedeutung der Mysterien und Planetenzeichen am Weihnachtsbaum**

Vortrag, Eva Folle-Schneider, Lübeck

*Markus-Gemeinde Harburg, 20.00 Uhr***Erde, du liebe, ich will**

100 Jahre Duinieser Elegien von R. M. Rilke. U. Meier (Rezitation), T. Reuter (Piano & Stimme)

Freitag, 15. Dezember*Rudolf Steiner Haus, 16:00 & 19:30 Uhr***Konzerte zum Abschluss des 1. Trimesters**

16:00 Uhr **Konzert I** 19:30 Uhr **Konzert II**. Es musizieren die Studierenden aller vier Ausbildungsjahre. Eintritt frei. Mensch Musik Hamburg

*Rudolf Steiner Schule Bergstedt, Uhrzeit bitte in der Schule erfragen***Adventskonzert***TONALi SAAL, 19.30***58 Minuten TONALISTEN Lab**

Nina Gurol & Vanessa Porter. Labor für künstlerisch-soziales Konzertdesign

15. – 17. Dezember

Rudolf Steiner Haus, Fr 14:00 – 19:00 Uhr, Sa 10:00 – 18:00 Uhr, Sonntag 10:00 – 14:00 Uhr

Lebensspuren – Ich-Empowerment. Vertiefung zur Karmapraxis

Workshop mit der Methode Zeitefenster, mit Jaak Hillen und Martin Lehnert. Wir werden an dem Wochenende weiter in die Karmapraxis einsteigen. In dem über zwei Nächte führenden Workshop lassen sich Themen tief betrachten und weiterbewegen bis zur Verwandlung, nicht nur im Erkennen, sondern auch fühlend und willentlich im neuen Handeln. Veranstalter: Zweig am Montag AGiD Hamburg, Therapeutikum HH West e.V. Kostenbeitrag 250,00 Wir bitten um zeitige Anmeldung bis zum 4. Dezember an: ml@martinlehnert.com.

Samstag, 16. Dezember

Hof Gut Wulfsdorf, Ahrensburg, 09:00–15:00

Kaffeeverkostung

in unserem Hofladen

Psychotherapeutische Praxisgemeinschaft Bergstedt, Kaudiekskamp 6A, 10–11:30

Supervisions- und Interventions-Treffen zur waldorforientierten Pentagramm-Traumapädagogik und -Traumatherapie

Anmeldung und Auskunft: Dipl.-Psych. A. Horster-Schepermann 23994758, Kostenbeitrag 20,-. Veranstalter: Isis-Institut-Hamburg

Lukas-Kirche, 15.00–18.00 Uhr

Biografisches Schreiben und Jahresfeste. Wir entdecken schreibend das Urbild von Advent in unserer Biografie

Seminar mit Brigitte Olle, Pfarrerin, und Christine Pflug, Biografieberaterin und Autorin. Anmeldung: Brigitte Olle 04102/777612 brigitte.olle@web.de oder Christine Pflug 040/4104171, C.Pflug@web.de

Rudolf Steiner Buchhandlung, 17 Uhr

CAMPANULA

Konzert mit Werken von Komponisten aus dem Umfeld des 1. Goetheanums auf einem besonderen Instrument mit Torben Maiwald (Cellist und Komponist)

Rudolf Steiner Schule Wandsbek, 19:30

Johann Sebastian Bach: Weihnachtssoratorium Teil 4–6

Eltern – und Freundeschor der Schule mit Schüler*innen der Klasse 4b. Leitung: Kolja Zimowski. Karten: 12,- / Schüler*innen 8,-

Sonntag, 17. Dezember

Gemeinde Süd-West Holstein, 11:00 Uhr

Das dritte Weihnachtsevangelium

in Johannes 21, 15 – 25

Lukas-Kirche, 11.45 Uhr

Kerzenziehen

mit Thora Wendland und Julia Schmidt und **Potluck für Familien**

TONALi SAAL, 19.30

WEIHNUKKA. Stella's Morgenstern

spielt Lieder zu Weihnachten und Chanukka. Stella Morgenstern (Gesang, Autoharp, Flöte, Ukulele, Glockenspiel, Trommel), Andreas Hecht (Gesang, Gitarren, Lautengitarre, Ukulele)

Montag, 18. Dezember

Rudolf Steiner Haus, 19.30 – 21.00

Michael oder Mammon? Der Christusimpuls

Eine Einführung in den anthroposophischen Kulturimpuls. Vorträge, Gespräche und künstlerische Übungen. Mit Marlies Weymar und Rolf Speckner. Beitrag: 10,- je Abend. Auskunft: Rolf Speckner 040 899 20 83. Veranstalter: Anthroposophische Gesellschaft – Zweig am Rudolf Steiner Haus

Dienstag 19. Dezember

Rudolf Steiner Schule Harburg, 18:00 Uhr

Paradeis- und Christgeburtsspiel op platt

Rudolf Steiner Schule Bergstedt, Uhrzeit bitte in der Schule erfragen

Christgeburtsspiel

öffentliche Aufführung

Mittwoch, 20. Dezember

Rudolf Steiner Schule Wandsbek, 19:00

Oberuferer Christgeburtsspiel

Aufführung durch das Kollegium der Schule. Eintritt frei; um Spenden wird gebeten.

Rudolf Steiner Haus, 19:30 Uhr

Oberuferer Christgeburtsspiel

Cumpanei: Mitglieder aus mehreren Hamburger Zweigen. Leitung: Veronika Willich. Eintritt frei, Spenden erbeten. Veranstalter: Anthroposophische Gesellschaft – Zweig am Rudolf Steiner Haus

Lukas-Kirche, 19:30 Uhr

Hirten und Könige in der Weihnachtsgeschichte. Das anthroposophische Menschenbild –

Grundlagen einer spirituell erweiterten Pädagogik, Traumapädagogik und Traumatherapie, Fortlaufende Vortragsreihe mit Helmut Eller, Veranstalter: Isis-Institut. Offener Abend, Anmeldung nicht erforderlich. Eintritt auf Spendenbasis, Richtwert: 12,-, ermäßigt 8,-

Donnerstag, 21. Dezember

Rudolf Steiner Haus, 18.30 – 20.00 Uhr

Meditationen für die Erde „Dank an das Feuer“

Meditationskurs mit Steffen Hartmann. Eintritt pro Abend: 10,- Anmeldung unter info@rudolf-steiner-haus.de oder 040 41 33 16 30. Veranstalter: Werkstatt für Anthroposophie

Michaels-Kirche, 19.00 Uhr

Evangelium und Musik, die Ölbergapokalypse nach Lukas

Musiker: Gerhart Darmstadt

Lukas-Kirche, 19.30 Uhr

Gedanken über den apokalyptischen Charakter des Advent

Vortrag, Luke Barr



Zur Erweiterung unseres Förderteams suchen wir:

Sonderpädagoge*in bzw. Förderlehrer*in (m/w/d)

für den Bereich der Inklusion
100% Deputat, Teilzeit möglich

Zu Ihren Aufgaben gehören:

- Unterrichten und arbeiten mit Schüler/-innen mit sonderpädagogischem Förderbedarf
- Feststellung und Umsetzung von Nachteilsausgleichs- und Förderplänen
- Beratung und Austausch mit Eltern, Lehrer/-innen, Fachkolleg/-innen
- Unterstützende Tätigkeit im Klassenverband

Gewünscht sind Lust auf Teamarbeit, Erfahrung oder Offenheit bezüglich der Waldorfpädagogik und eine wertschätzende zugewandte erzieherische Haltung.

Wir bieten:

- ein nettes, gut vernetztes Förderteam
- großzügige Deputatsregelung
- Altersvorsorge-, Umzugskostenzuschuss
- Beihilfeversicherung

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre Bewerbung senden Sie bitte an die:

**RUDOLF STEINER SCHULE
HAMBURG-NIENSTEDTEN**
Elbchausee 366, 22609 Hamburg
Tel. 040 822 40 00

bewerbung@waldorfschule-nienstedten.de
www.waldorfschule-nienstedten.de

Freitag, 22. Dezember

Rudolf Steiner Haus, 14:00 – 17:00 Uhr / 18.00 – 19.30 Uhr

„Die Sonne schau um mitternächtige Stunde...“

Eurythmische Einstimmung in die Zeit der 13 Heiligen Nächte mit anschließender Feier. Beitrag: 30 – 50 EUR. Anmeldung: Frederike von Dall'Armi 648 21 60, vondallarmi@eurythmiewerk.de

Sonntag, 24. Dezember

Lukas-Kirche, 15.30 Uhr und 17.00 Uhr

Lichterstunde in der Kirche

(siehe Gemeindebrief, der ist auch online)

Michaels-Kirche, 15.30 Uhr

Krippenspiel

aufgeführt von Kindern unserer Gemeinde

Markus-Gemeinde Harburg, 16.00 Uhr

Krippenspiel

aufgeführt v. Kindern der Gemeinde

Johannes-Kirche, im Rittelmeyer-Saal
16:00 Uhr

Krippenspiel der Kinder

inszeniert von Sybille Beckert

Magdalena Gemeinde Bergedorf, 16.00h

Lichterstunde an Heiligabend

Am 25.12. um 0.00 zur Mitternacht, in der Morgenfrühe, 10.00 Uhr am Tage finden in den Gemeinden der Christengemeinschaft die Weihehandlungen statt, vom 25.- 6.1.2024 in den jeweiligen Gemeinden Predigten. Genaue Uhrzeiten und Themen bitte dort erfragen.

27. bis 29. Dezember

Johannes-Kirche, 11:15 Uhr

Weihnachtskurs: Friede auf Erden

mit Ulrich Meier, Christian Scheffler, Sybille Beckert

Freitag, 29. Dezember

Markus-Gemeinde Harburg, 10.00 Uhr

Die Weihnachts-Imagination

Vortrag vom 6. Oktober 1923 (GA 229). Gemeinsames Lesen und Gespräch

Samstag, 30. Dezember

Markus-Gemeinde Harburg, 16.00 Uhr

Das Traumlied des Olaf Asteson

In der Originalsprache Norwegisch. Lene Strindberg (Hardanger-Geige & Stimme)

Rudolf Steiner Haus, 18.00 Uhr

Rückblick – Ausblick. Aufstieg unserer Innenwelt – An der Schwelle zu 2024

Jahresrückblick mit Marcus Schneider. Eintritt: 15,-, erm. 10,-. Veranst.: Rudolf Steiner Haus

Sonntag, 31. Dezember

Johannes-Kirche, 16:30 Uhr

Gemeinsamer Jahresrückblick im Gespräch

(Rittelmeyersaal), anschließend **Andacht mit Predigt**: Christian Scheffler (Johannes-Kirche)

Lukas-Kirche, 18.00 Uhr

„Gebet dem Caesar was dem Caesar gehört, und Gott was Gott gehört“

Silvesterpredigt, Luke Barr

Michaels-Kirche, 18.00 Uhr

„Ohne Liebe bin ich nichts“ (1. Kor., 13)

Silvesterpredigt, Uwe Sondermann

31. 12.– 1. 1.

Rudolf Steiner Haus, SO 15.30. – 18.30, MO 15.30. – 18.30

100 Jahr Weihnachtstagung

Ein detailliertes Programm wird zu gegebener Zeit veröffentlicht, <https://anthrohamburg.de/> Rolf Speckner, Ernst Schuberth und Renate von Hörsten, Continuum György Ligeti u.a

Anfang Januar 2024
(im Januar erscheint wie immer eine extra Ausgabe des Hinweis, aufgrund der Ferien aber erst in der ersten Woche)

Montag, 1. Januar

Rudolf Steiner Haus, 15:30 – 18:30 Uhr

100 Jahre Weihnachtstagung

Rolf Speckner, Ernst Schuberth und Renate von Hörsten, Veranst.: Anthroposophische Gesellschaft – Zweig am Rudolf Steiner Haus

Mittwoch, 3. Januar

Markus-Gemeinde Harburg, 10.00 Uhr

Johannes, der Jünger, den der Herr liebhatte. Weg und Auftrag des Prolog-Schreibers

Betrachtungen mit Tabea Hattenhauer

Freitag, 5. Januar

Rudolf Steiner Haus, 19:30 Uhr

Oberuferer Dreikönigspiel

Cumpanei: Mitglieder aus mehreren Hamburger Zweigen. (Leitung: Veronika Willich). Eintritt frei, Spenden erbeten, Anthroposophische Gesellschaft – Zweig am Rudolf Steiner Haus

Samstag, 6. Januar

Michaels-Kirche, 16.00 Uhr

Das Traumlied des Olaf Åsteson

vorgetragen von Lene Clara Strindberg



Foto: wikimedia commons. Datierung: um 1490. Ort: Nördliche Niederlande Material/Technik: Eichenholz, Fassung abgelaugt im Germanischen Nationalmuseum in Nürnberg (Sammlung: Skulptur bis 1800)

Markus-Gemeinde Harburg, 16.00 Uhr

Dreikönigs-Singspiel**6. & 7. Januar**

Landgut Stemmen

Wintertagung der Bäuerlichen Gesellschaft e.V. – Demeter im Norden

Wir nehmen das 100-jährige Bestehen des Landwirtschaftlichen Kurses zum Anlass, um mit vertiefenden Vorträgen von Dr. Michaela Glöckler, Martin von Mackensen und Prof. Frank Uekötter uns dem Kurs und den Nebenübungen und ihre Integration in den Alltag zu widmen. Anmeldung und Informationen unter: www.demeter-im-norden.de/wintertagung-2024. Siehe auch unter Veranstaltungsanzeigen

Sonntag, 7. Januar

Gemeinde Süd-West Holstein, 10:00 Uhr

Wer sind die heutigen Könige und Hirten,

die zur Anbetung kommen?

Johannes-Kirche, 11:30 Uhr

Gemeindecafé

mit einer Geschichte und Liedern aus dem Dreikönigsspiel

In der online Ausgabe finden Sie auch noch weitere Termine von freien Veranstaltern www.hinweis-hamburg.de



Unsere schöne Schule,
direkt an der Elbe gelegen, sucht wegen
Generationswechsels Lehrkräfte (m/w/d)

Klassenlehrer*innen
für die 1.Klasse und für die Mittelstufe

Deutschlehrer*in
PGW-Lehrer*in
für die 9. bis 13. Klasse mit Prüfungs-
berechtigung für das Abitur, gerne mit Zweit-
fach, Deputatumfang nach Vereinbarung.

Englischlehrer*in
für die Unter-, Mittel- und Oberstufe, gerne mit
Prüfungsberechtigung für das Abitur und
Zweifach, Deputatumfang nach Vereinbarung.

Eurythmielehrer*in
bevorzugt für den Kindergarten und die Unter-
stufe, sonst in allen Klassenstufen möglich.
Deputatumfang nach Vereinbarung.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre Bewerbung senden Sie bitte an die:

**RUDOLF STEINER SCHULE
HAMBURG-NIENSTEDTEN**
Elbchausee 366, 22609 Hamburg
Tel. 040 822 40 00

bewerbung@waldorfschule-nienstedten.de
www.waldorfschule-nienstedten.de

Hallo 🙌

Dachte, ich frag mal hier in die Runde:
Suche dringend eine **Wohnung**
in HH. Habt Ihr einen Tipp? Ich bin
übrigens Anton, 24 und habe gerade
meine Schauspielausbildung in HH
begonnen. Freue mich über jeden
Hinweis! Liebe Grüße Anton
Tel.: 01759103154
anton.maiwald@gmx.de



Das anthroposophische Menschenbild –

Grundlagen einer spirituell erweiterten
Pädagogik, Traumapädagogik und Trau-
matherapie

Fortlaufende Vortragsreihe 2023 /
2024 mit Helmut Eller

Mittwoch, 20.12.23 19:30 **Hirten und
Könige in der Weihnachtsgeschichte**

Mittwoch, 17.1.24 19:30 **Vom Umgang
mit den 4 Temperamenten – in Schule
und Elternhaus**

Mittwoch, 21.2.24 19:30 **Entwicklungs-
phasen des Kindes I: Die Entwicklung
bis zum Rubikon**

Mittwoch, 20.3.24 19:30 **Entwicklungs-
phasen des Kindes II: Die Entwicklung
nach dem Rubikon**

*Beitrag auf Spendenbasis, Richtwert 12,-/
Abend – 8,- ermäßigt*

Veranstalter: *Isis-Institut-Hamburg –*
www.isis-institut-hamburg.de

Ort: *Lukas-Kirche Volksdorf, Rögeneck 25, kleiner
Saal*

Schmökern in der Rudolf Steiner Buchhandlung

Unsere Öffnungszeiten im Advent

täglich (Montag bis Donnerstag bis
Weihnachten)

von 9h bis 19.30h

jeden Freitag (1.12./8.12/15.12/22.12) bis
22h und

Samstag von 10h bis 18h (nicht am 30.12)



Genießen Sie die Atmosphäre und wäh-
len Sie in Ruhe aus bei Tee, Gebäck und
Kaffee.



Rudolf Steiner Buchhandlung für Anthroposophie
Rothenbaumchausee 103
20148 Hamburg

**Erzieher*in oder sozialpädagogische
Assistent*in (m/w/d) ab sofort**

Für unseren gemütlichen Waldorf-
Kindergarten im Herzen von Ham-
burg-Ottensen suchen wir ab sofort
eine/n liebevolle/n und engagierte/n
Erzieher*in oder sozialpädagogische/n
Assistent*in in Vollzeit. Schön wäre
Waldorf-Erfahrung, zumindest aber
Interesse an unserer Pädagogik und
die Bereitschaft mittelfristig die Fort-
bildung zum/zur Waldorferzieher*in
zu machen.

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung
per E-Mail oder Post an:**

[mercado@waldorfkindergarten-
altona.de](mailto:mercado@waldorfkindergarten-altona.de)

Kindergarten Mercado,
Große Rainstr. 22, 22765 Hamburg

Biografisches Schreiben und Jahresfeste

Wir entdecken schreibend das Urbild
von Advent in unserer Biografie

Seminar mit Brigitte Olle, Pfarrerin, und
Christine Pflug, Biografieberaterin und
Autorin.

Anmeldung: *Brigitte Olle 04102/777612*
brigitte.olle@web.de oder *Christine Pflug*
040/4104171, C.Pflug@web.de

Samstag, 16. Dezember

Lukas-Kirche, 15.00–18.00 Uhr



Foto: dimitriwetkhas1889 auf Pixabay

Stüffel Gärtnerhof Regionales Gemüse, Kräuter und Blumen direkt vom Gärtnerhof

Mittwoch u. Donnerstag 10-17 Uhr
Selbstbedienung
Freitag 10-17 Uhr & Samstag 10-13 Uhr
mit Bedienung

Soziale und Solidarische Landwirtschaft
gehen einen gemeinsamen Weg

Stüffel 12, 22395 Hamburg
info@stueffel.de www.stueffel.de

Thomas Meyer
Diplom-Psychologe
Beratung | Supervision | Meditation

Vörn Barkholt 7b
22359 Hamburg
0176 / 23 26 50 43
info@beratung-und-begleitung.de
www.beratung-und-begleitung.de

Bergedorf – wo in Hamburg die Sonne aufgeht ...

Waldorf-Kindergärten
in Hamburg-Bergedorf

Ein fröhliches, engagiertes Team wünscht sich schnellstmöglich eine **Pädagogische Fachkraft** m·w·d, die unsere Kinder im Kirchwerder Landweg nachmittags und bei Bedarf vormittags (mit-)betreut (ca. 50%-Stelle).

Ebenso freuen wir uns – zu sofort oder später – über staatlich anerkannte **(Waldorf-)Erzieher:innen** m·w·d, die unser Kollegium als paritätisch arbeitende Gruppenleitungen in Vollzeit ergänzen möchten. Eine heilpädagogische Zusatzqualifikation ist wünschenswert.

Weiteres erfahren Sie unter www.waldorfschule-bergedorf.de/kindergaerten/stellenangebote-kindergaerten/

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung: kindergarten@waldorf-bergedorf.de

Bergedorf – wo in Hamburg die Sonne aufgeht ...

Rudolf-Steiner-Schule
Hamburg-Bergedorf

Zum neuen Schuljahr 2023 / 2024 suchen wir Lehrkräfte m·w·d für **Chemie** ca. 50%, **Musik** und **Deutsch** mit jeweils 50 bis 100% für die Ober- und Studienstufe. Kombination mit anderen Fächern möglich und gewünscht.

Zum 01.01.2024 suchen wir eine Kolleg:in m·w·d für **Heileurythmie** 100%-Stelle.

Per sofort oder später suchen wir eine: **Erzieher:in** m·w·d für den Hort, 65%-Stelle.

Weiteres erfahren Sie unter www.waldorfschule-bergedorf.de/aktuelles/stellenangebote-schule/

Gerne erhalten wir Ihre **Bewerbung oder Ihren Anruf:** email@waldorf-bergedorf.de
Tel. 040 721 22 22

Ich und das innere Muster meines Werdens

Impulse aus der anthroposophischen Biographiearbeit und Menschenkunde

Impulse: Marion von der Wense

Termin: 27.1.2024 11.30 - ca.14.00 Uhr

Ort: Raum für Dich Blankenese,

Blankeneser Bahnhofstr. 4, 22587 HH

Kosten: Richtbeitrag 15 Euro, weniger ist erlaubt

Anmeldung bitte bei marionvonderwense@gmx.net

Information: 0176-49347282

Unter der Rubrik „Veranstaltungsanzeigen“ können auch Einrichtungen und Veranstalter aus dem Umkreis der Leserschaft ihre Veranstaltungen (gegen einen Kostenbeitrag von 1,50 pro Zeile = 40 Anschläge) abdrucken lassen. Die Redaktion weist darauf hin, dass die Inhalte nicht überprüft und bewertet werden.

6. & 7. Januar 2024

Landgut Stemmen

Wintertagung der Bäuerlichen Gesellschaft e.V. – Demeter im Norden

Mehr als Präparate und Hörner! Was ist für dich biologisch-dynamisch? – Wir nehmen das 100-jährige Bestehen des Landwirtschaftlichen Kurses zum Anlass, um mit vertiefenden Vorträgen von Dr. Michaela Glöckler, Martin von Mackensen und Prof. Frank Uekötter uns dem Kurs und den Nebenübungen und ihre Integration in den Alltag zu widmen. An beiden Tagungstagen wird außerdem intensive Gruppenarbeit zu jeweils einem der Themen stattfinden. Anmeldung und Informationen unter: www.demeter-im-norden.de/wintertagung-2024



Foto: congregesign auf Pixabay

*Liebe Leserinnen und Leser,
in dieser Rubrik stellen wir Ihnen lesenswerte Bücher vor. In Zusammenarbeit mit der
Rudolf Steiner Buchhandlung erhalten Sie Anregungen über alte und neue Bücher.*



Wolfgang Schäd
Der Geist der Erde

„Wo der Mensch Wissen über sich selbst und die Welt erwirbt, das ihm das Geistige in der Natur wahrnehmen lehrt, kann er Verantwortung übernehmen und sich selbst und den Planeten heilen.“

Ein besonderes Vermächtnis. In eindringlicher und doch sachlicher Weise weist Wolfgang Schäd so überdeutlich auf das Wesen der Erde und unser Beteiligtsein hin.



Volker Fintelmann
Vom Wesen des Herzens

Organ der Mitte, Wohnsitz der Seele

„Das Herz und die Unermülichkeit seines Tätigseins; sein liebevolles, Anteilnehmendes Wahrnehmen aller Geschehnisse im Organismus.“

In prägnanter, eindringlicher und klarer Weise wird auf das uns so wesentliche Organ aufmerksam gemacht und es wird eine Verbindung möglich, die weit über das übliche physische Betrachten hinausgeht.



Christine Gruwez

Die Wunde und das Recht auf Verletzlichkeit

Meditation zur Zeitlage

Wir vermeiden sie gerne - die Wunde. Und doch liegt in ihr das Geheimnis des Wunders. Die Kraft der Heilung. Ein sehr aktuelles und auf das Zeitgeschehen sich beziehendes, wunderbares Buch.



Rudolf Steiner

Wie finde ich den Christus?

Ein sehr zentraler Vortrag, der die Seelentätigkeit beschreibt, wie der Mensch sich seiner Selbst bewusst werden kann, wenn er durch die Ohnmacht geht. Zusammen mit „Was tut der Engel in unserem Astralleib“ oder GA 180



Milena Michiko Flasar

Oben Erde, unten Himmel

Eine ungewöhnlich berührende Geschichte. Es ist die Einsamkeit, die einen anweht, aber auch das Aufmerksamwerden für den Anderen und die Achtung. Es sterben Menschen einsam und das Unglück zu beseitigen, ist die Aufgabe dieses Reinigungsunternehmens. Aber es ist eben sehr vielmehr, wenn vor der Arbeit, der Verstorbenen mit einem Gebet noch geehrt wird. Sehr fein und menschlich erzählt.



Nina George

Das Bücherschiff des Monsieur Perdu

Wie findet man sein eigenes „Wie“ des Lebens? Jean Perdu und sein junger Freund bekommen diese Frage gestellt und machen sich auf den Weg mit dem bekannten Bücherschiff.

Es finden sich andere dazu und in der Erzählung sind feine, nachdenklich-philosophische Einschlüsse, die das Buch nicht nur zu einem äußeren Abenteuer machen.



Varsha Shah

Ajay und die Tintenhelden

Eine willensstarke Geschichte des indischen Jungen Ajay und seiner Freunde, die eine Zeitung gründen wollen. Sie soll von der Ungerechtigkeit und dem Leben der armen Menschen erzählen. Wie es ihnen gelingt und was sich ihnen alles nach und nach offenbart, ist auf lebendige und ehrliche Art erzählt. Spannend, aber eingebettet in ein gutes Ende.



Katya Balen

Der Gesang des Vogels

Musik bedeutet Annie alles. Doch nach dem Unfall ist es anders. Sie müssen umziehen und sie gibt ihrer Mutter die Schuld. Dort lernt sie Noah kennen in einer kleinen Höhlung eines Gebüsches. Er beobachtet ein Amselpärchen, wie sie ihr Nest vorbereiten. Er zeigt ihr den Gesang der Vögel. Und nach und nach findet sie wieder zu ihrer Musik und Trauer und Wut verwandeln sich. Eine Geschichte der kleinen Momente, die viel bewirken können.

Rudolf Steiner **BUCHHANDLUNG**
für Anthroposophie
Rothenbaumchaussee 103 20148 Hamburg

Lebensspuren – Ich-Empowerment Einführung in die Karmapraxis – Eindrücke und Ausblick

Was bedeutet Karma und wie lässt sich es sich praktisch gestalten? Im Rudolf Steiner Haus Hamburg trafen sich Interessierte zur Einführung in die Karmapraxis. Der Vortragsabend mit Jaak Hillen und Martin Lehnert gab einen ersten Eindruck des Vorgehens. Ein ganztägiger Workshop am Samstag folgte. Die Einführung initiierte Martin Lehnert, Mitglied im Zweig am Montag und Vorstand im The-rapeutikum HH-West.

Das Interesse war groß bei den Anwesenden am Abend. Der Abend des 3.11.2023 war lang, aber nicht langweilig – nach den Vorträgen der Initiatoren ergab sich zwischen den 16 Anwesenden ein reges Gespräch, das eine weitere Stunde andauerte. Offenbar hatte das Thema und die Art der Veranstaltung die Menschen mitgenommen. Noch in den nächsten Tagen wurden telefonisch Dank und Begeisterung bekundet.

Der Workshop am 4.11.2023 hatte 6 Teilnehmende. Genau richtig, um an einem Tag Zeit genug für die individuelle und gemeinsame Spurenlese zu haben. Individuell kam zur Sprache, dass es weniger um Wissen oder Können geht als um den Willen, einen intensiven genauen Blick in die eigenen Lebensspuren und die Spiegelung aus der Sicht der Anderen zu wagen. Der Tag war schnell vergangen. Die Hände halfen Lebensspuren bewusst zu machen und zu lesen. Im Plastizieren

ließ sich der Schleier vor dem Unbewussten anlüften. Abgekapselte Erfahrungen erschienen im neuen Licht, neue Wege zeigten sich. Zufrieden und begeistert äußerten sich die Teilnehmenden im Rückblick: Entlastend und ermutigend! Sie hatten erfahren, wie sich karmische Schlüsselworte, Bilder und Gesten lesen lassen. Die Bedeutung eines Erlebnisses erhielt neue Blickwinkel – bis hin zur Erkenntnis: „Mein Gefühl und meine Einschätzung für das schmerzhaft Erlebte haben sich völlig umgewendet!“ Die Transformation kann nun in eine offene Zukunft führen. Mit großem Dank, gelöstem Lächeln und warmer Zuversicht verabschiedeten sie sich mit dem Wunsch daran anzuknüpfen.

Die Einführung zum Karmalernen zeigte, welche Möglichkeiten gerade die Skorpionzeit bietet, sich des Kräftewebens im eigenen Schicksal bewusst zu werden.

In der Anthroposophischen Gesellschaft gewinnen Reinkarnation und Karma im Hinblick auf die Weihnachtstagung vor 100 Jahren erneut Bedeutung. Auch die Zweigarbeit an Schwellenphänomenen, Hüter- und Doppelgängerthematik führten zu dem Treffen.

Vielseitige Erfahrung mit der Karmapraxis in seinem Schaffen als Bildhauer bringt Jaak Hillen mit. Er und Martin Lehnert kennen sich seit gut 15 Jahren

durch die Arbeit mit Coenraad van Houtens Schicksalslernen. In jährlichen Konferenzen „Destiny on the Job“ an Orten zwischen Italien und Finnland sowie Forschungstreffen im Atelier von Jaak Hillen in Belgien erproben sie regelmäßig, die Karmapraxis gemeinsam in Gruppen zu gestalten. In Jaak Hillens Buch „Wege des Willens“ beschreibt er, dass Karma für den Menschen gleichbedeutend wie Ton für den Bildhauer ist: Das Leben kann als Kunstwerk gesehen werden, es geht um künstlerische Kreativeprozesse, die den vorgeburtlichen Willen aktivieren.

Am Wochenende 15.-17.12.2023 werden wir die Karmapraxis vertiefen. In dem über zwei Nächte führenden Workshop lassen sich Themen tief betrachten und weiterbewegen bis zu Verwandlung, nicht nur im Erkennen, sondern auch fühlend und willentlich im neuen Handeln.

Mit der Methode des Zeitefensters werden karmische Situation in aufeinander bezogenen Bildern bearbeitet. Jaak Hillen schreibt dazu in seinem o.g. Buch: „Es geht dabei darum, über das Zeichnen und Malen die Karmaarbeit kennenzulernen. Die Übung basiert auf der Arbeit mit Triptychen, nur mit dem Unterschied, dass es die möglichen Ursachen offenlässt und sie nicht unbedingt in diesem Leben verortet. Das Triptychon wurde noch um die helle und die dunkle Seite ergänzt, um die Sehnsüchte und den Widerstand, wodurch es zu einem Pentaptychon wird oder zu einem Kreuz mit dem „Jetzt“ als Zentrum.

Den Widerstand verwenden wir für den Sprung in die karmische Vergangenheit, die Sehnsucht für die Suche nach der ungeborenen Zukunft, oder andersherum. ...

Man sollte mit der Übung am besten spielerisch umgehen. Alles ist in Entwicklung.“

In der Adventszeit bietet der Workshop eine besondere Art der Weihnachtsvorbereitung. Schutzzeit und Christgeburt erscheinen mit den Impulsen der Karmapraxis in einem neuen Licht.

Wir planen das Angebot in 2024 fortzusetzen.

Verfasser des Artikels: Martin Lehnert



Vogthof

Wohngruppen und Werkstätten (Tagesbetreuung)
für Menschen mit Behinderung

Ausbildungsstelle der Fachschule Nord für
anthroposophisch-orientierte Heilerziehungspflege

Vorpraktika
Bufdi
Vogthof BG e.V.
Vogthof
Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Ammersbek e. V.
Ohlstedter Str. 11
22949 Ammersbek
Tel.: 040-605 67 80
info@vogthof.de
www.vogthof.de

Adressen

Anthroposophische Gesellschaft

- Anthroposophische Gesellschaft in Deutschland, Arbeitszentrum Nord, Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, Fon 41 33 16-22
- Zweig am Rudolf Steiner Haus Hamburg, mittwochs von 15 - 18 Uhr, zarsth-s@t-online.de, Tel.: 41 33 16-21
- Zentrale Leihbibliothek am R S H Tel.: 41 33 16-24, Mi 16 - 19 h. Für andere Zeiten Tel. 040-510 332 kontaktieren.
- Anthroposophische Gesellschaft Lessing-Zweig HH-Bergstedt, Bergstedter Chaussee 207, 22395 HH
- Anthroposophische Gesellschaft Manes-Zweig, Rothenbaumchaussee 103, (in der Rudolf Steiner Buchhandlung) 20148 HH, Zweigbüro T: 040 539 43 94 (AB)
- Anthroposophische Gesellschaft Michael-Zweig Elmshorn, Auskunft: Anne-Lene Lamke, 04128-1289
- Anthroposophische Gesellschaft Novalis-Zweig Hamburg-Bergedorf, Auskunft: Dietrich Karnatz T. 040-735 55 82 und Georg Huisgen T. 040-64 53 87 40.
- Anthroposophische Gesellschaft Raphael-Zweig Ahrensburg, Tobiashaus, Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg, Auskunft: Dr. Wolfgang Ribmann, Tel. 04102-7776844
- Anthroposophische Gesellschaft, Zweig am Montag Hamburg, Mittelweg 11-12, 20148 HH, Auskunft: M. Bälts, T: 040/41331620
- Arbeitsgruppe an der Michael-Schule in Harburg, Wöllmerstr.1, 21075 Hamburg. Auskunft: Christoph Sträßner, Tel. 040/41542773; Ingrid Bartels, Tel. 04183/776044
- Arbeitsgruppe Travenbrück, Harald Nowka T: 04531-188 063
- Arbeitsgruppe Itzehoe, verantwortl.: Maja Schultz, Tel. 04821-712 10
- Arbeitsgruppe Kaltenkirchen, Auskunft: Carol Stockmar, Tel: 04191-3206 + Jutta Schumacher, Tel: 04191-1558
- Arbeitsgruppe Rellingen. Auskunft: Peter Drescher, Tel: 04122-52493
- Arbeitsgruppe Stade, Auskunft: Ursula Peters Tel: 04141-826 69

Altenpflege

- Tobias-Haus, Alten- und Pflegeheim, Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg, Tel. 0 41 02 / 806 - 0
- Haus Regenbogen, Alten- und Pflegeheim, Bogenstr. 65, 22869 Schenefeld, Tel. 830 87 30

Bildende Kunst

- ausstellungsraum.steiner haus, Mittelweg 11-12, 20148 HH, Mo-Do: 16-20, Fr: 14-20.
- Kunstakademie Hamburg, Ausbildung in Malerei, Zeichnung, Plastik, Kunsttherapie, Brehmweg 50, 22527 HH, Tel.: 4480661
- BfbH Berufsfachschule für Buchillustration Hamburg, Brehmweg 50, 22527 HH, Tel. 44 80 661

Die Christengemeinschaft

- Johannes-Kirche, Johnsallee 15/17, 20148 HH, Tel. 41 30 86-0, Dienstag und Donnerstag 9:00-13:00 Uhr, gemeinde@cg-johanneskirche.de. Internet: www.cg-johanneskirche.de
- Lukas-Kirche, Rögeneck 23/25, 22359 Hamburg, Tel. 603 29010
- Michaels-Kirche, Schenefelder Landstr. 38, 22587 Hamburg, Tel. 86 03 26
- Markus-Gemeinde in Hamburg-Harburg, Heimfelder Str. 67, 21075 Hamburg, Tel. 49208016
- Magdalena-Gemeinde, Bergedorf-Lüneburg-Wendland, Brookkehre 12, 21029 Hamburg, Tel.: 040/30 71 61 20
- Gemeinde in Ahrensburg, Kapelle imTobias-Haus, Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg, (Alexandra Messias)
- Gemeinde Südwest-Holstein, Ansgarstr. 103, 25336 Elmshorn, Tel.: Jens Lührs: 0176-4888 6848
- Lazarus-Kapelle, (Mika-Rothfos-Stiftung), Vogt-Kölln-Str. 155, 22527 Hamburg, Tel. 571 44 941
- Priesterseminar Hamburg, Johnsallee 17, 20148 HH, T: 334 555 80
- Die Christengemeinschaft in Norddeutschland, Verwaltung: Mittelweg 13, 20148 Hamburg, T: 040 41 30 861
- Verband der Sozialwerke der Christengemeinschaft e.V., Mittelweg 13, 20148 Hamburg, Tel.: 41330270

Erzieherbildung

- Waldorf Fach- und Berufsfachschule für Sozialpädagogik in Hamburg, Verein zur Förderung der Waldorferzieherbildung Hamburg e. V., Hufnerstraße 20, 22083 Hamburg, Tel.: 040-535 489 06, www.waldorferzieher.de

Heilpädagogik und Sozialtherapie

- Bauckhof Stütensen, sozialtherapeutische Gemeinschaft e.V., Stütensen 2, 29571 Rosche, Tel.: 05803-9640, info@bauckhof-stuetensen.de, www.bauckhof.de
- Christophorus-Schule, Waldorfschule für heilende Erziehung, Bergstedter Chaussee 205, 22395 HH, Tel. 604 428-0
- Eichenhof, Sozialtherapeutische Lebensgemeinschaft e.V., Auf dem Felde 14, 25486 Alveslohe, T: 04193/9661-0
- Elias-Schulzweig, Förderschulzweig der Rudolf Steiner-Schule Nordheide, Schulweg 1, 21255 Wistedt, Tel.: 04182/28750 -0
- fördern und begleiten, Martinswerk Nord gGmbH, Bergstedter Markt 1, 22395 Hamburg, www.foerdernundbegleiten.de, post@foerdernundbegleiten.de
- Franziskus e.V., Sozialtherapeutische Lebens- und Arbeitsgemeinschaft, Op'n Hainholt 88 a-c, 22589 HH, T.: 870 870-0
- Friedrich-Robbe-Institut, Rudolf Steiner Schule für Seelenpflegebedürftige Kinder, Bärenallee 15-17, 22041 Hamburg, Tel. 68 44 55
- Haus Arild, Lübecker Str. 3, 23847 Bliestorf, Tel.: 04501/1890
- Haus Mignon, Christian-F. Hansen-Str. 5, 22609 Hamburg, Institut für ambulante Heilpädagogik und Frühförderung, Tel. 82 27 42 - 0, Seminar Mignon Tel. 82 27 42-11, Kinderhaus Mignon, Tel.: 82274210

Einer alleine kann kein Dach tragen.
Darum suchen wir dich für:
- die Mitarbeit im Wohnbereich
- die Ausbildung Heilerziehungspfleger
- den Bundesfreiwilligendienst (BFD)



BAUCKHOF
Stütensen

Sozialtherapeutische Gemeinschaft e.V.
Stütensen 2
29571 Rosche
Volker Than
v.than@bauckhof-stuetensen.de
www.bauckhof.de



*Wir verbinden Geist und Materie
Maßanfertigungen aus Papier, Stoff & Leder
Veredelungen & Reparaturen Ihrer Bücher*

BUCHBINDEREI

ERDMANN

HAMBURG

www.buchbinderei-erdmann.de
Kanzleistraße 2, 22609 Hamburg
Mo-Fr. 10-12h und 15-18h
Tel. 040 - 826230

- Haus Mignon Kindergarten – Integrationsgruppe und Heilpädagogische Gruppe, Christian-F.-Hansen-Str. 5, 22609 Hamburg, Tel. 82 27 42 10
- Mignon Segelschiffahrt e.V. Segelschiff Fortuna, Christian-F.-Hansen-Str. 5, 22609 HH, Tel. 8227 42 11
- Heilpädagogische Hofschule Wendisch Evern, Förderschulzweig der Rudolf Steiner Schule Lüneburg, Dorfstr. 15, 21403 Wendisch-Evern, Tel.: 04131-861070.
- Heilpädagogische Förderzentrum Friedrichshulde, Lindenallee 96, 22869 Schenefeld, Tel. 839 35 10
- Hermann-Jülich Werkgemeinschaft, Dorfstr. 27, 22929 Hamfelde, Tel. 0 41 54 / 84 38-0
- Hölderlin e.V. ambulante psychiatrische Vor- und Nachsorge, Kattjahren 4, 22359 Hamburg, Tel. 603 30 91 / 92 / 93
- Institut für ambulante Heilpädagogik und Psychotherapie, Langenberg 17, 21077 HH/Harburg, Tel. 760 70 01
- Kinderheim Heidjehof, für Kinder u. Jugendl., Radbrucher Weg 2-4, 21444 Vierhöfen, Tel.: 04172/8091
- „Lebensgemeinschaft Birkenhof e.V.“, Lebensort mit Seelenpflege-bedürftigen Erwachsenen, Karzer Str. 2, 21398 Neu Neetze, Tel.: 05850/97257-0
- Michael Schule Harburg, Waldorfschule für heilende Erziehung, Woellmerstraße 1, 21075 Hamburg, Tel.: 040 – 709 737 780, Fax: 040 – 709 737 78 19, Email: mail@michaelschule.net Internet: www.michaelschule.net
- Raphael-Schule, Schule für seelenpflege-bedürftige Kinder und Jugendliche e.V., Quellenthal 25, 22609 Hamburg, Tel. 81 99 26 40
- Humanopolis GmbH, Groß Malchau 50, 29597 Stoeetze, www.humanopolis.de ; info@humanopolis.de, Tel.: 05872/99091-0
- Thorsmoerk, Sozialgemeinschaft für Lebens- und Arbeitsgestaltung e.V., Am Brink 7, 23919 Rondeshagen, T. 04544/1720
- Vogthof, Sozialtherapeutische Lebensgemeinschaft Ammersbek e.V., Ohlstedter Str. 11, 22949 Ammersbek, Tel. 040/6056780
- Werkgemeinschaft Bahrenhof e.V., Dorfstr. 6, 23845 Bahrenhof, Tel. 0 45 50 / 99 79 -0
- ZusammenLeben e.V. und ZusammenLeben GmbH, Wohngruppen, ambulante Betreuung und Werkstätten, Wohldorfer Damm 20, 22395 Hamburg, Tel. 040-604 00 36.

Kindergärten

- Freier Kindergarten in den Walddörfern e.V., Meiendorfer Weg 77, 22145 Hamburg, Tel. 040 - 678 88 71. www.kindergarten-in-den-walddoerfern.de
- Waldorfkindergarten Bargteheide, Jersbeker Straße 7, 22941 Bargteheide, sekretariat@waldorfkindergarten-bargteheide.de, www.waldorfkindergarten-bargteheide.de
- Hamburgische Vereinigung der Waldorfkindergärten e.V., Geschäftsstelle: Hufnerstraße 18, 22083 Hamburg, Tel.: +49 (40) 85 98 47, hantel@waldorfkindergaerten-hamburg.de, www.waldorfkindergaerten-hamburg.de
- Haus Mignon Kinderkrippe, Rugenbarg 22, 22549 Hamburg, T 87 000 449

- Waldorfkindergarten Wilhelmsburg/ Georg-Wilhelm-Str. 43-45/ 21107 Hamburg, Tel: 040-87072036. wilhelmsburg@waldorfkindergarten-hh.de www.waldorfkindergaerten-hamburg.de/wilhelmsburg
- Ch. Morgenstern Kindergarten, Heinrichstr. 14a, 22769 Hamburg, Tel. 41359444
- Kindergarten zur Förderung der Waldorfpädagogik Hamburg-Iserbrook gGmbH, Iserbrooker Weg 62, 22589 HH, Telefon 040 / 28515813
- Waldorfkindergarten a. d. Rudolf Steiner Schule Altona, Blücherstraße 35, 22767 Hamburg, Tel. 18 88 45 95, bluecherstrasse@waldorfkindergarten-altona.de
- Waldorfkindergarten a. d. Rudolf Steiner Schule Altona, Große Rainstr. 22, 22765 HH, Tel. 39 90 52 29, mercado@waldorfkindergarten-altona.de
- Waldorfkindergarten Alte Rabenstraße, Alte Rabenstr. 9, 20148 Hamburg, E-Mail: waldorfkindergarten@alterabenstrasse.de. www.alterabenstrasse.de. Tel. 45000377
- Waldorfkindergarten Uetersen e.V., E.-L.-Meyn-Str. 1a, 25436 Uetersen, Tel.: 0 41 22 / 4 39 90
- Waldorfkindergarten Eimsbüttel/Eppendorf e.V., Bogenstraße 45, 20144 Hamburg, Tel. 040/420 80 23, E-Mail: info@waldorfkindergarten-hh.de
- Suse-König-Kindergarten, Heimbürgstr. 4, 22609 HH, T. 82 74 46, susekoenigkindergarten.de
- Waldorfkindergarten Nienstedten, Elbchaussee 366, 22609 Hamburg, Tel. 822 400 20
- Blankeneser Waldorfkindergarten, Schenefelder Landstr. 34, 22587 Hamburg, Tel. 278 66 66 4 /5
- Waldorfkindergarten der Christengemeinschaft HH-Bergstedt, Bergstedter Chaussee 209, 22395 HH, T. 604 78 56
- Waldorfkindergarten der Christengemeinschaft HH-Volksdorf, Rögeneck 23, 22359 Hamburg, T. 60382 73
- Waldorfkindergarten Wandsbek, Rahlstedter Weg 60, 22159 Hamburg, Tel. 64 58 95 31
- Waldorfkindergarten Bergedorf, 21037 Hamburg, Kirchwerder Landweg 2, Tel. 73 50 98 23, kindergarten@waldorf-bergedorf.de
- Waldorfkindergarten Bergedorf, Brookkehre 12, 21029 Hamburg, Tel.: 20 97 14 75, kindergarten@waldorf-bergedorf.de
- Waldorfkindergarten Ahrensburg, Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg, Tel. 0 41 02 / 596 15
- Waldorfkindergarten Norderstedt, Friedrichsgaber Weg 244, 22846 Norderstedt, T. 040 - 32 59 544 40
- Waldorfkindergarten Stade, Henning-von-Tresckow-Weg 2a, 21684 Stade, 04141 / 411 473 www.waldorfkindergarten-stade.de
- Waldorfkindergarten Nottensdorf, Bremers Garten 18a, 21640 Nottensdorf, Tel. 0 41 63 / 62 91
- Waldorfkindergarten Kakenstorf, Lange Str. 2, 21255 Kakenstorf, Tel. 0 41 86 / 81 06
- Waldorfkindergarten Bad Oldesloe, Rümpeler Weg 31, 23843 Bad Oldesloe, Tel.0 45 31 / 874 84

- Waldorfkindergarten Rellingen, Jahnstr. 5, 25462 Rellingen, www.waldorfkindergarten-rellingen.de, Tel. 0 41 01 / 20 77 77
- Waldorfkindergarten Wedel, Am Redder 8, 22880 Wedel, Tel.: 04103/130 87
- Waldorfkindergarten Neugraben, Falkenbergsweg 48, 21149 Hamburg, Tel.: 703 802 76
- Waldorfkindergarten Elmshorn, Adenauerdamm 4, 25337 Elmshorn
- Waldorfkindergarten Kaltenkirchen, Kisdorfer Weg 1, 24568 Kaltenkirchen
- Waldorfkindergarten der Rudolf Steiner Schule Harburg, Ehestorfer Heuweg 82, 21149 HH, Tel. 79 71 81 24
- Waldorfkindergarten Itzehoe, Am Kählerhof 6, 25524 Itzehoe, Tel.: 04821/84434
- Waldorfkindergarten Tonndorf, Holstenhofstieg 11, 22041 Hamburg, Tel. 656 21 54
- Waldorfkindergarten Bad Segeberg, Am Wege nach Stipdorf 1, 23795 Bad Segeberg, Tel.: 04551/999171

Kulturinitiativen

- Domäne Fredeburg, KulturLandWirtschaft e.V., Domänenweg 1, 23909 Fredeburg, Tel 04541-8621-31, vielseitiger Demeter-Hof, www.klws.de, www.domaene-fredeburg.de
- Hofgemeinschaft Würme, Im Dorfe 20, 21256 Wärme, Tel.: 04187/479www.hofwoerme.de
- Hof Klostersee - biologisch-dynamische Landwirtschaft an der Ostsee. Hofbäckerei - Käserei - Hofladen & Cafe - Ferienvermietung - Altenwohnprojekt. Klostersee 1, 23743 Grönitz, 04366 884061 www.klostersee.org
- Rudolf Steiner Haus Hamburg e.V., Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, Tel. 41 33 16-30, www.rudolf-steiner-haus.de

Landwirtschaft

- Bäuerliche Gesellschaft e.V. (Demeter im Norden), *Auskunft zur biodynamischen Ausbildung zur Landwirtschaft/Gärtner. *Kontakt zu Betrieben für BuFDi und FöJ. Viskulenhof 7, 21335 Lüneburg, Tel.: 04131-83088-0, www.demeter-im-norden.de/ e-mail: info@demeter-im-norden.de
- Gärtnerhof am Stüffel e.V., Stüffel 12, 22395 Hamburg, Tel. 604 00 10 www.stueffel.de
- Stiftung Aktion Kulturland, Geschäftsstelle Nord, Stürsholz 10, 24972 Steinberg, Tel. 04632 - 7266, www.aktion-kulturland.de

Lehrerbildung

- Seminar für Waldorfpädagogik Hamburg, Hufnerstr. 18, 22083 HH-Barmbek, Tel.: 88 88 86 10, Fax: 88 88 86 11, Email: mail@waldorfseminar.de, Internet: www.waldorfseminar.de

Medizinische Initiativen

- Institut Diogenes Hamburg e.V., Freies klinisch-therapeutisches Institut, Kleine Bahnstr. 1, 22525 Hamburg-Tel.:040-85179268-0, Fax:040-85179268-21, info@institut-diogenes.org, www.institut-diogenes.de

- Forum Leben e. V. Bergedorf, Horster Damm 47, 21039 Hamburg, Tel.: 723 50 09, www.Forum-Leben-Bergedorf.de
- „Haus am Ottenbeck – ein Ort zur Stärkung seelisch-geistiger Kräfte“, Ottenbeck 1, 21684 Stade-Agathenburg Tel.: 04141 405 137, Email: info@haus-am-ottenbeck.de Homepage: www.haus-am-ottenbeck.de
- Herzschule Hamburg: Jahreskurs für Menschen mit Herzkreislauferkrankungen; Kontakt: Brigida Stockmar, Tel.: 04102/706767, www.herzschule-hamburg.de
- Isis-Institut-Hamburg - Institut für spirituell erweiterte integrative Traumapädagogik und Traumatherapie, c/o PPG Bergstedt, Kaudiekskamp 6a, 22395 Hamburg, 040 - 239 94 758, www.isis-institut-hamburg.de
- Isis Verein für ganzheitliches Heilwesen e. V., Dr. Astrid Engelbrecht, Geschäftsstelle: Immenhorstweg 104 a, 22395 Hamburg. Telefon: 040 - 645 04 897, E-Mail: kontakt@isis-verein.de, Webseite: www.isis-verein.de
- Lucia e.V., Pflege- und Betreuungsdienst, Rögeneck 25, 22359 Hamburg, Tel.: 533 27 083
- Philia Pflegedienst, auf anthr. Grundlage, Armgard Brunotte, Rögengeweg 9, 22359 Hamburg-Volksdorf, 0160 1771 532, info@philia-pflegedienst.de
- Regionalgruppe Nord Anthroposophischer Ärzte, Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, www.gaed-regio-nord.de
- Gesundheit Aktiv nord e.V., c/o Rudolf Steiner Haus, Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, Kontakt : 040 811340 . info@gesundheit-aktiv-nord.de. www.gesundheit-aktiv-nord.de

Musik

- Freie Musikschule Hamburg e.V. Rahlstedter Weg 60, 22159 HH und Berner Heerweg 183, 22147 HH www.freie-musikschule-hamburg.de Tel.04543/7036
- MenschMusik Hamburg, Studium.Konzert.Forschung, Mittelweg 11-12, 20148 HH, Tel/Fax 040-41331620. www.menschmusik.de
- Alfred Schnittke Akademie International (früher: Musikseminar Hamburg), Max-Bräuer-Allee 24. 22765 Hamburg, Tel. 040-447531. Internet: www.schnittke-akademie.de
- TONaLi SAAL, Kulturprojekt, Kleiner Kielort 3 - 5, 20144 Hamburg, 040 532 66271, info@tonali.de, tonali.de

Schauspiel

- Anthroposophische Schauspielgruppe im Manes-Zweig Hamburg, Rothenbaumchaussee 103, Leitung: Veronika Willich, Tel. 880 18 55

Schulen

- Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) Waldorfpädagogik Hamburg e.V., Hufnerstraße 18, 22083 Hamburg, 040-88 88 86 20, info@waldorf-hh.de, www.waldorf-hh.de
- Rudolf Steiner Schule Altona e.V., Bleickenallee 1, 22763 HH, mail@waldorfschule-altona.de; www.waldorfschule-altona.de, Tel. 410 099 3
- Rudolf Steiner Schule Nienstedten, Elbchaussee 366, 22609 HH, Tel. 82 24 00 - 0

Adressen/Impressum

- Rudolf Steiner Schule Bergstedt, Bergstedter Chaussee 207, 22395 HH, Tel. 040 607 757 30
- Rudolf Steiner Schule Wandsbek, Rahlstedter Weg 60, 22159 HH, Tel. 645 89 50
- Rudolf Steiner Schule Bergedorf, Am Brink 7, 21029 HH, Tel. 721 22 22
- Rudolf Steiner Schule Harburg, Ehestorfer Heuweg 82, 21149 HH, Tel. 797 18 10
- Christian Morgenstern Schule, Heinrichstr. 14a, 22769 Hamburg, Tel. 41 35 94 44, E-Mail: mail@innererstadt.de, www.christianmorgensternschule.de
- Freie Waldorfschule Apensen, Auf dem Brink 49, 21641 Apensen (vormals FWS Buxtehude), T.: 04167/699 74 80 www.waldorfschule-apensen.de, vewaltung@waldorfschule-apensen.de
- Rudolf Steiner Schule Nordheide, Lange Str. 2, 21255 Kakenstorf, Tel. 0 41 86 / 89 35-0
- Rudolf Steiner Schule Lüneburg, Walter-Bötcher-Str. 6, 21337 Lüneburg, Tel. 0 41 31 / 861 00
- Freie Waldorfschule Stade und Verein zur Förderung der Waldorfpädagogik in Stade e.V., Henning-von-Tresckow-Weg 2, 21684 Stade, 04141 / 510 521 www.waldorfschule-stade.de
- Freie Waldorfschule Elmshorn, Adenauerdamm 2, 25337 Elmshorn, Tel. 0 41 21 / 477 50
- Freie Waldorfschule Itzehoe, Am Kählerhof, 25524 Itzehoe, Tel. 04821/89860
- Freie Waldorfschule Kaltenkirchen, Kisdorfer Weg 1, 24568 Kaltenkirchen, Tel.: 04191 9301-0 Fax: 04191 9301-37, Internet: http://www.fws-kaki.de
- Freie Waldorfschule Bargteheide, Alte Landstrasse 89f, 22941 Bargteheide, 04532/2833423, sekretariat@fws-bargteheide.de



Therapeutika

- Bernard Lievegoed Institut, Kindertherap., Erziehungs- u. Sozialberatung, Weiterbildung, Biographiearbeit, Am Felde 2, 22765 Hamburg, Tel. 430 80 81
- Therapeutengemeinschaft Elbvororte. Heileurythmie, Rhythmische Massage, Kunsttherapie, Psychotherapie, Hausarztpraxis. Langelohstr. 134, 22549 Hamburg-Osdorf, Tel: 040-406905.
- Therapeutikum Hamburg West e.V., Massagepraxis: Jürgensallee 47, 22609 HH, Tel./Fax 040 / 82 10 36. Ambulante Krankenpflege: Langelohstr.134, 22 549 HH, Tel. : 040/ 85 41 3733, e-mail: therapeutikumhamburgwest@web.de

Sonstige Einrichtungen

- Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners e.V., Regionalstelle Norddeutschland, c/o Seminar für Waldorfpädagogik Hamburg e.V., Hufnerstraße 18, 22083 Hamburg, Tel.: +49 (0)40 88 88 86 21, Mobil: +49 (0) 1525 2451132, E-Mail: regio-nord@freunde-waldorf.de
- Grüner Lernort Lillemor e.V. Natur – Tiere – Kreativität. Büro: Sülldorfer Kirchenweg 158 a, 22589 Hamburg. Lernort: Aneken 25, 22869 Schenefeld. www.gruener-lernort-lillemor.de
- Gemeinnützige Treuhandstelle Hamburg e.V., Mittelweg 147, 20148 Hamburg, Tel. 040/556 19 881 www.treuhandstelle-hh.de

Impressum

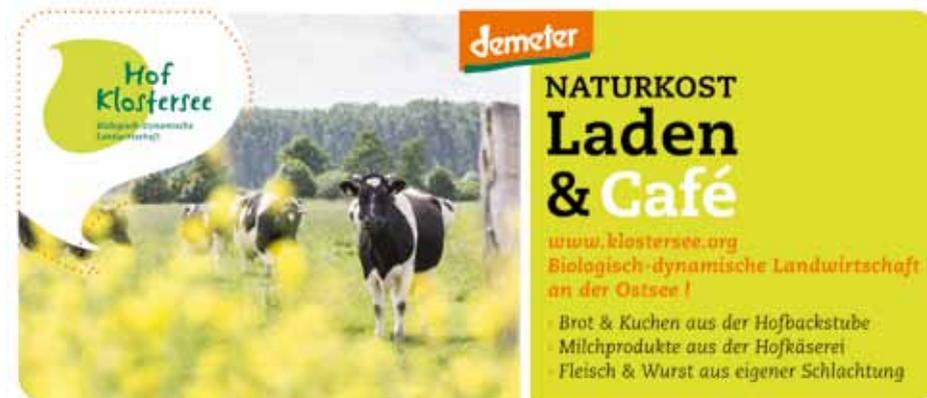
Der Hinweis erscheint monatlich in Zusammenarbeit mit Einrichtungen auf anthroposophischer Grundlage. Jede Einrichtung ist autonom und für ihre Ankündigungen selbst verantwortlich. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Termine und Adressen. Die mit Namen gekennzeichneten Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach Rücksprache mit der Redaktion

Die Hinweise sind im Internet archiviert und abrufbar unter:

www.hinweis-hamburg.de

**Redaktionsschluß: 10. des Vormonats.
Anzeigenschluß: 13. des Vormonats!**

Hinweis Verlag, Christine Pflug; Mittelweg 147, 20148 Hamburg. Tel 040 / 410 41 71, e-mail: hinweis-hamburg@online.de. Redaktion: Christine Pflug, V.i.S.d.P. Christine Pflug. Herausgeber: Gemeinnützige Treuhandstelle Hamburg e.V., Mittelweg 147, 20148 Hamburg, Konto für Rechnungen und Abos: Hinweis-Verlag, IBAN DE 96 4306 0967 0029 0079 10, BIC GENODEM 1 GLS. Konto nur für Spenden: IBAN DE56430 609 6700 124 54 804, BIC GENODEM 1 GLS Kontobez.: Gemeinnützige Treuhandstelle, Sonderkonto Hinweis).



**Die Waldorf-Fachschule
für Sozialpädagogik Hamburg sucht eine/n
Dozent:in
für (Waldorf-)Pädagogik**

(erziehungswissenschaftliche Themen, Methodik und Praxisbetreuung) mit einem abgeschlossenen pädagogischen Hochschulstudium und mehrjähriger Praxiserfahrung.

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung!

 **Verein zur Förderung
der Waldorfbildung
Hamburg e. V.**

Hufnerstraße 20, 22083 Hamburg
bewerbung@waldorferzieher.de
waldorferzieher.de



Foto: Aslabasia auf pixabay

Familienfeiern, Veranstaltungen, Seminare. Wir vermieten Ihnen unseren atmosphärisch einmaligen Gemeinschaftsraum, ca. 100 m², in Hamburg-Bergstedt. Foyer und Küche an Wochenenden verfügbar. Informationen bei Zusammenleben GmbH unter Tel. 040-604 00 36 oder kontakt@zl-hamburg.de; Internet: www.zl-hamburg.de.

Rechtliche Beratung? Rechtsanwalt Gerd-J.Schulz hilft! Tel.: 8664081 G-J.SCHULZ@T-ONLINE.DE

Urlaub auf vielseitigem Demeterhof im Naturpark Lauenburg. Seen. 4 Themenzimmer, Gemeinschaftsküche, einzeln oder als Wohnung zu mieten. Hofladen mit Küche u. Café, Seminarraum www.domaene-fredeburg.de T 04541-862142

Gesundes Zuhause + gesunder Schlaf! www.freischwingen.de Rutengängerin_Einrichtungsberatung_Architektin. Dipl.Ing. Annette Finkeldey 0178 20 55 728



hinweis
Ihre
Kleinanzeige
kostet pro Satzzeile (40 Anschläge) Euro 1,80 (bei Chiffre: plus Euro 3,-).
Bitte den entsprechenden Text mit der Bezahlung als Vorkasse (Briefmarken oder Geld in Scheinen) zuschicken: Hinweis Verlag, Mittelweg 147, 20148 HH
• **Anzeigenannahme bis 13. des Vormonats**
Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass nur diese Art des Auftrags akzeptiert wird. Eine andere Art der Bezahlung bitte vorher mit der Redaktion per Mail abklären.
Der hinweis wird auf der website als pdf ins Netz gestellt und damit auch Ihre Anzeige

hinweis
Ihr
Abonnement
für monatlich Euro 2,-
Bitte entsprechenden Betrag für den gewünschten Zeitraum überweisen auf das Konto IBAN DE 96 4306 0967 0029 0079 10 BIC GENODEM1GLS. Kontobezeichnung: Hinweis Verlag
Absenderangabe nicht vergessen!

Kleinanzeigen

Wir weisen darauf hin, dass die Anzeigen und Angebote von der Redaktion weder geprüft noch bewertet werden

Klavierstimmung in gewohnter gleich-schwebender oder in neuer, wohltemperierter Stimmung bietet ehemaliger Waldorflehrer an: 040/37 4292 33 oder Peter.Clements@t-online.de



Sehr gut klingendes 4/4 Cello aus süddeutscher Manufaktur, Roderich Paesold Bubenreuth anno 1991, Steg begradigt, Stimmstock eingestellt, Bogenhaare gewaschen, 2 Dämpfer (Holz + Metall), blaue Hülle mit Tragegurt, 4.500 VB, bietet an: 0175 84 887 84.



Wir suchen zum 08.01.2024 Pädagogische Hilfskräfte (m/w/d) am Nachmittag zur Unterstützung unsere Erzieher*innen in der Nachmittagsbetreuung der Klassen 1-3. Es sind keine Berufserfahrung vorausgesetzt. Sie sollten jedoch Freude an der Arbeit mit Kindern haben. Arbeitszeiten: während der Schulzeit Mo.-Do. von 13:00 Uhr – 15:45 Uhr. In den Schulferien fallen keine Arbeitsstunden an. Monatlich gleichbleibendes Einkommen von 512,20 EUR als Minijob (brutto = netto). Bei Interesse wenden Sie sich an: Herrn Krause, krause@christophorus-hamburg.de Tel. 040 - 604 428 - 12

Phytotherapie (Heilpflanzenkunde)-Ausbildung in HH- Ost, freiwilliges Zertifikat. Die Vielfalt u. Heilkraft der Wild-Heil- Gartenkräuter kennenlernen, ernten, schmecken, verarbeiten. Und unserem Körper mit natürlichen Mitteln Wohlbefinden und Lebenskraft zurückgeben. 8 WE, Beginn 06.04.24, Info: Kräuterschule www.kraeuter-entdecken.de, HP/Dipl.Päd. I.S.Merker, Mobil: 01795285302

Neues Zuhause: Musikerfamilie (Harfe & Gitarre) mit 3 Kindern, sucht ab sofort ein neues Zuhause im Nord/Osten von Hamburg Tel: 01779324671 Mail: duosimebi@posteo.de

Tageweise Räume zu vermieten an HP und Therapeuten. **Wir suchen auch anthroposophische Therapeuten für Sprachgestaltung und Kunsttherapie**, die sich unserem Team anschließen möchten. Institut Diogenes, Tel. 040-851792680 o. info@institut-diogenes.de.



Maas.

NATÜRLICH LEBEN
ÖKOLOGISCHE MODE – FAIR PRODUZIERT

LÄSSIGE LOOKS

Z.B. TROYER AUS
REINER SCHURWOLLE
€ 109,95 – NR. D0159

HAMBURG
Grindelallee 166
20144 Hamburg

Mo-Fr: 10-19 Uhr
Sa: 10-16 Uhr

hamburg@maas-natur.de



MAAS-NATUR.DE

NACHHALTIG & FAIR
SEIT 1985

*Für schöne Stunden
mit Liebe gebacken*



Dinkel-Vollkorn- Butter-Mandel-Stollen

Dinkel-Vollkorn, Butter, Sultaninen, Mandeln,
ital. Zitronen- & Orangenschalen, Bioreal-Hefe,
Honig, Rum, Zitrone, Steinsalz, Ceylon-Zimt;
bestreut mit Mandeln

Alle Zutaten landwirtschaftlichen Ursprungs sind
aus ökologischem Anbau.

Erhältlich in unseren Geschäften und an unseren
Ständen auf dem Öko-Wochenmarkt & Regionales.



EFFENBERGER
VOLLKORN - BÄCKEREI

www.effenberger-vollkornbaeckerei.de