

**Juni 2020**

Veranstaltungen und Berichte  
aus Einrichtungen auf  
anthroposophischer Grundlage  
im Raum Hamburg

Erscheint monatlich

Der hinweis – online unter  
[www.hinweis-hamburg.de](http://www.hinweis-hamburg.de)

# hinweis



Datura, Bild von Dirk Beckedorf. [www.dirk-beckedorf.com](http://www.dirk-beckedorf.com).  
Ausstellung in der Lukas-Kirche Volksdorf ab 6.6.

## Die Chakren

Zur Entwicklung und zum Aufbau seelischer Sinnesorgane

Zusammenfassung eines Vortrages von Steffen Hartmann

# Marlowe

GREEN FASHION

FRISCHE  
SOMMER  
SACHEN!

Mode für  
Männer & Frauen  
bio, fair, ethisch!  
Beim Schlump 5/9  
Bahrenfelder Straße 176  
Im Grindelviertel und in Ottensen  
[www.marlowe-nature.de](http://www.marlowe-nature.de)

foto: reolution

# Inhalt

## In diesem Heft:

### Die Chakren

zur Entwicklung und zum Aufbau seelischer Sinnesorgane  
*Zusammenfassung eines Vortrages von Steffen Hartmann*

**Seite 6**

### Anthro-Glossar

**Seite 14**

### Termine

**Seite 16**

### Arbeitskreise

**Seite 21**

### Veranstaltungsanzeigen

**Seite 23**

### Adressen

**Seite 26**

### Impressum

**Seite 30**

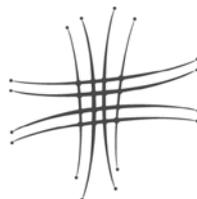
### Kleinanzeigen

**Seite 33**

## ZUKUNFT GEBEN

Der „Hinweis“ wird herausgegeben von der Gemeinnützigen Treuhandstelle Hamburg e.V. ([www.treuhandstelle-hh.de](http://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.



## Wir suchen Verstärkung in der Verwaltung!

Sie behalten den **Überblick**, steuern gewissenhaft unsere **Büroabläufe** und wollen in diesem Bereich **6 bis 8 Stunden** in der Woche tätig sein?

Dann könnte unsere vielseitige Bürogemeinschaft im Herzen Hamburgs genau die richtige Stelle für Sie bieten!

Sie sind verantwortlich für:

- sämtliche Tätigkeiten in Verbindung mit der Buchhaltung einschl. Zahlungsverkehr und vorbereitende Abschlussbuchungen
- Führung des Geschäftsstellensekretariats (u.a. Bearbeitung der ein- und ausgehenden Post, Materialbeschaffung, Materialinventur, Ablage, Entgegennahme von Telefonaten)
- Immobilienverwaltung
- Aktualisierung von Vorlagen oder Datenbanken
- Unterstützung bei der internen Aufbereitung von Daten (z.B. für Verwendungsnachweise)
- Organisatorische und administrative Unterstützung von Projekten

Wir freuen uns auf Sie, weil Sie...

- eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung und/oder einschlägige Berufserfahrung in der Buchhaltung haben
- strukturiert und vorausschauend arbeiten
- freundlich, empathisch und verbindlich agieren
- selbständiges und eigenverantwortliches Arbeiten gewohnt sind
- über sehr gute EDV-Kenntnisse in den gängigen MS Office-Anwendungen verfügen sowie über Datev-Kenntnisse
- sich mit der Idee, den Zielen und der Arbeit der Gemeinnützigen Treuhandstelle Hamburg e.V. identifizieren

Die Gemeinnützige Treuhandstelle Hamburg fördert zukunftsweisende Projekte und Initiativen in sozialen, künstlerischen und nachhaltigen Bereichen.

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung:

Gemeinnützige Treuhandstelle Hamburg e.V.  
Mittelweg 147 • 20148 Hamburg  
gts@treuhandstelle-hh.de  
040 55619881

Ausführliche Informationen unter:  
[www.treuhandstelle-hh.de](http://www.treuhandstelle-hh.de)



**gemeinnützige  
Treuhandstelle  
hamburg**

# Die Chakren

## Zur Entwicklung und zum Aufbau seelischer Sinnesorgane

Zusammenfassung eines Vortrages von Steffen Hartmann

Das Thema Chakren ist populär. Wir wissen davon aus Medien, esoterischer Literatur, Yogakursen etc. Das Wissen um diese „Lotusblumen“, wie die Chakren auch genannt werden, ist uralte und wurde schon von Buddha gelehrt. Rudolf Steiner knüpfte an diese alten Traditionen an und entwickelte daraus einen Übungsweg, der für uns westliche Menschen zeitgemäß ist.

Steffen Hartmann hielt dazu einen Vortrag am 27. November 2019 im Rudolf Steiner Haus

*Steffen Hartmann studierte Klavier in Hamburg. 2007 gründete er zusammen mit Matthias Bölts das Institut MenschMusik Hamburg, das neue Wege in der Musikausbildung beschreitet. Steffen Hartmann schreibt regelmäßig Aufsätze zu Grundfragen der Anthroposophie, zu Meditation und Musik. Zusammen mit Torben Maiwald gründete er die Edition Widar. Seit 2012 ist er im Zweig am Rudolf Steiner Haus Hamburg verantwortlich tätig; damit verbunden ist eine intensive, internationale Vortrags- und Seminartätigkeit.*

Wie ging es Ihnen, als Sie in Ihrem Leben zum ersten Mal gehört haben, dass es Chakren gibt oder als Sie selbst erlebt haben: Ich habe Chakren, ich habe geistig-seelische Wahrnehmungsorgane? Vielleicht hat man davon gehört oder hat eigene Erlebnisse, die nicht auf den Sinnen des physischen Leibes beruhen. Wenn man von so einem Thema berührt wird, begleitet es einen viele Jahre und lässt einen nicht mehr los. Mich hat es schon als junger Mensch interessiert: Was sind das für Organe? Wie kann ich die wahrnehmen, und wie kann ich mit diesen Organen anderes wahrnehmen? Aus meiner Sicht ist es ein langer Weg,

den man in der Klärung und Bearbeitung dieser Fragen gehen kann.

### Was ist überhaupt ein Sinnesorgan?

Fragen wir uns zunächst grundlegend: Was ist überhaupt ein Sinnesorgan? Wir kennen sie durch unseren physischen Leib: die fünf klassischen Sinne, das Auge, das Ohr, Geruchs-, Geschmacks- und Tastsinn. Jeder Mensch, der einen gesunden Leib hat, verfügt natürlicherweise über diese Sinne. Wenn jemand blind oder taub ist, ist einer dieser Sinne gestört und damit ein spezifischer Zu-

## Die Chakren

gang zur Welt. Das heißt: Die Sinne sind Tore zur Welt. Das Auge vermittelt uns beispielsweise die Farben. Ein gesundes Sinnesorgan macht sich von sich aus nicht bemerkbar; es ist ganz selbstlos, durchlässig für die Welt. Wenn die Augen oder die Ohren schmerzen, sich das Organ in seinem Eigensein bemerkbar macht, dann geht man normalerweise zum Arzt.

### Die Sinne öffnen uns je einen bestimmten Erlebniszugang.

Im Laufe der Zeit hat man noch weitere Sinne entdeckt, die sich auf den Leib stützen. Rudolf Steiner ist letztlich zu zwölf Sinnen gekommen, aber auch andere Menschen haben das entdeckt. Zum Beispiel gibt es so etwas wie einen Lebenssinn, der dem Menschen signalisiert, wie es ihm gerade in seiner leiblichen Befindlichkeit geht, z. B. ob man ausgeschlafen oder müde ist, ob man Fieber hat, ob die Verdauung gut geht usw. Der Lebenssinn ist nach innen gewandt, er „meldet“ die Situation der Körperlichkeit. Weiterhin gibt es einen Gleichgewichtssinn, der vermittelt, ob die Situation im Raum ruhig und stabil ist oder ob man beispielsweise auf einem Schiff mit hohem Wellengang schaukelt. Rudolf Steiner benennt im Weiteren den Ich-Sinn, den man auch als Du-Sinn bezeichnen könnte, der bemerkt, dass noch andere „Iche“ im Raum sind. Rudolf Steiner sagt zu den Sinnen im allgemeinen: „In anthroposophischer Beleuchtung darf alles dasjenige ein menschlicher Sinn genannt werden, was den Menschen dazu veranlasst, das



Steffen Hartmann, Foto: privat

Dasein eines Gegenstandes, Wesens oder Vorgangs so anzuerkennen, dass er dieses Dasein in die physische Welt zu versetzen berechtigt ist.“ Die Sinne öffnen uns je einen bestimmten Erlebniszugang, und wir haben eine Erlebnisevidenz; ein gesunder Mensch zweifelt nicht daran, was ihm die Sinne sagen und zeigen. Bei der Wahrnehmung, und das gilt für die sinnliche sowie auch für die seelische und geistige Ebene, gilt tatsächlich: Nimm für wahr, was du wahrnimmst. Goethe formuliert das ähnlich: „Den Sinnen darfst du kühn vertrauen, kein Falsches lassen sie dich schauen, wenn dein Verstand dich wach erhält.“ Heute würden wir vielleicht sagen: Es braucht eine wache, sachlich nüchterne Aufmerksamkeit und kein träumendes Wahrnehmen. Sehr wichtig ist für mich: Es gibt keine falschen Erfahrungen, und es gibt auch keine richtigen Wahrnehmungen – was man erlebt hat, das hat man erlebt! Wie man das interpretiert

und welche Schlussfolgerungen man daraus zieht, das ist eine andere Frage – dabei können Irrtümer entstehen. Aber Wahrnehmungen, auch seelische und geistige, können an sich nicht falsch sein; sie sind, wie sie sind.

### **Die Sinnesorgane der Seele sind angelegt, aber ruhen und können geweckt werden.**

Nun gibt es aber einen wesentlichen Unterschied zwischen diesen bisher beschriebenen Sinnesorganen und den sogenannten Chakren. Der Unterschied besteht in Folgendem: In unserer Leiblichkeit sind uns die Sinne fertig gegeben. Das ist bei den Chakren anders. Sehr selten gibt es Menschen, die mit entwickelten Chakren zur Welt kommen. Die Regel ist, dass diese Sinnesorgane der Seele angelegt sind, aber ruhen und geweckt werden können. Es gibt Übungen, um sie zu entwickeln. Wir sind jetzt in einer Etappe der Menschheitsentwicklung, in der das gut möglich ist, mitunter aber auch unter Schmerzen und Zuständen, die ins Pathologische gehen können. Die Anthroposophie ist eine große Hilfe, um diese Entwicklung möglichst gesund und verbunden mit einem klaren Denken zu vollziehen.

Zum Aufbau der Chakren ist zu sagen: Es gibt sieben Hauptchakren. Sie sind bekannt im Okkultismus und in der asiatischen Esoterik und werden dort auch „Räder“ oder Lotusblumen genannt. Rudolf Steiner knüpft einerseits bei diesen alten Schriften an, aber an entscheidenden Stellen stellt er es anders dar. Diese sieben Chakren sind bestimm-

ten Farben zugeordnet, und man kann sie anschauen wie einen umgekehrten Regenbogen.

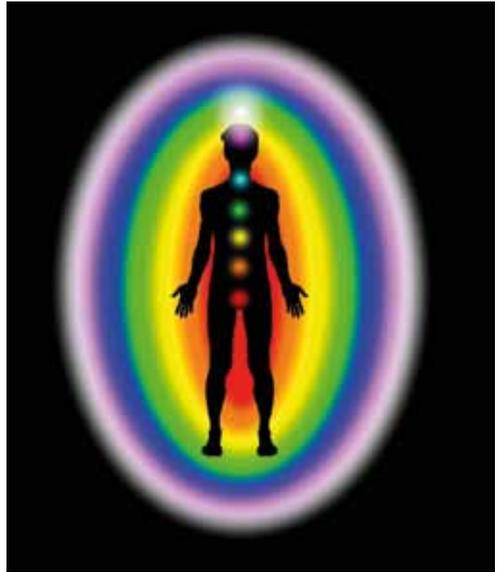


Bild von Karin Henseler auf Pixabay

Ich beginne mit dem zweiblättrigen Lotus in der Stirn, den man auch das dritte Auge nennen kann. Dieser wird entwickelt durch klares Denken, insbesondere durch gesunde Urteilskraft.

Dann gibt es im Bereich des Kehlkopfs ein Chakra; das ist sechzehnblättrig. Es hat mit unserer Wortkraft zu tun, mit dem „rechten Sprechen und Schweigen“. Das Chakra im Herzbereich ist das zentrale Chakra in der Mitte des Menschen; es ist zwölfblättrig. Man könnte sagen, im Verhältnis zum physischen Herz, das ist unser „Seelenherz“.

Diese drei oberen Chakren sind für Rudolf Steiner und den anthroposophischen Erkenntnisweg zunächst die entscheidenden. Alle Übungen, die er gibt,

## Die Chakren

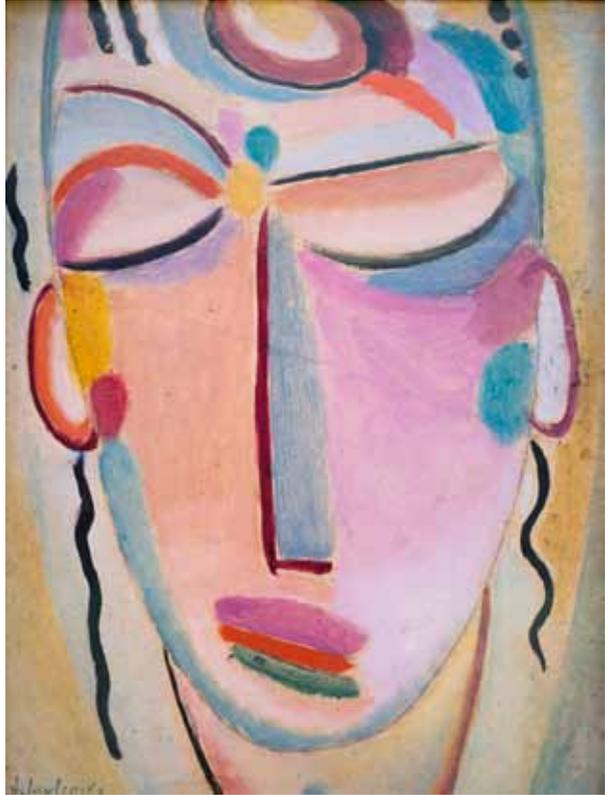
arbeiten zunächst mit diesen drei Chakren.

Weiterhin gibt es im Bereich des Solarplexus (Sonnengeflecht) ein zehnblättriges Chakra.

Ein sechsblättriges „Sakralchakra“ befindet sich im Unterleib.

Und das Wurzelchakra liegt da, wo die Wirbelsäule endet und wo der Mensch sich vom Skelett her nach unten öffnet. Wenn man sonstige Bücher über Chakren aufschlägt, findet man das meistens so dargestellt, dass die Reihenfolge von unten nach oben geht. Es wird dort auch immer von einem tausendblättrigen Scheitelchakra, oder „Kronenchakra“ gesprochen, das ganz oben über dem Kopf des Menschen seinen Ort hat. Damit öffnet sich der Mensch für den Kosmos, so wie er sich beim Wurzelchakra für die

Erde öffnet. Das ist ein jahrtausend altes Wissen um den Seelenorganismus des Menschen. Dazu gehört auch folgende Zuordnung der Farben: Das Wurzelchakra hat ein dunkles Rot, das Sakralchakra ist orange, der Solarplexusbereich ist gelb, das Herzchakra leuchtet grün, im Kehlkopf wird es hellblau, im Stirnbereich dunkelblau und nach oben hin kommt ein schönes violett (Kronenchakra). Wenn man diese Farbenabfolge im Zusammenhang mit den Chakren meditiert, erlebt man: Ich bin als Mensch wie ein Regenbogen.



**Jawlensky Meditation.** Public Domain <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons>.

*Das erste Chakra ist zwischen den Augen.*

### **Etwas zur Systematik:**

Rudolf Steiner erklärt die Entwicklung der Chakren folgendermaßen. Er beschreibt, wie die eine Hälfte dieser Organe in uralten Zeiten im Menschen angelegt worden ist, sie schlummern in uns als Potenzial. Beim Kehlkopfchakra zum Beispiel waren acht von seinen 16 Blättern schon in alten Zeiten entwickelt worden. Wenn nun der Mensch durch Seelen-Übungen die anderen acht Blätter aktiviert, werden auch die „alten, schlafenden“ geweckt und beim Hellseher sind dann alle 16 Blätter aktiv. Das

ist das okkulte Gesetz. Bei den 16 Blättern haben wir es von daher mit acht Übungen zu tun, die wir praktizieren können, beim zwölfbliättrigen Herzchakra mit sechs Übungen, beim Solarplexus mit fünf, beim Sakralchakra mit drei, beim



Lotusblüte Bild von dae jeung kim auf Pixabay

Wurzelchakra mit zwei, und beim Stirnchakra mit einer Grundübung. Das nächste Rätsel ist Folgendes: Wenn man Rudolf Steiners Buch „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“ studiert, wird man feststellen, dass er kein Wort über das tausendblättrige Kronen-Chakra sagt. Er führt die Chakren ein mit den Worten: „Diejenigen Organe, die hier zunächst besprochen werden sollen, werden in der Nähe folgender physischer Körperteile geistig wahrgenommen. Das erste zwischen den Augen, das zweite in der Nähe des Kehlkopfes, das dritte in der Gegend des Herzens, das vierte liegt in der Nachbarschaft der sogenannten Magengrube, das fünfte und sechste haben ihren Sitz im Unterleib. Diese Gebilde werden von den Geheimkundigen „Räder“ (Chakren) oder auch Lotusblumen genannt.“ Das sogenannte Kronenchakra erwähnt er nicht. Das scheint für den anthroposophischen Weg nicht die Bedeutung zu haben, die es

sonst auf den östlichen Wegen hat. Entscheidend ist auch: Der alte, klassische Weg mit den Chakren beginnt immer von unten nach oben; Steiner ist jedoch ganz dezidiert der Auffassung, man soll von oben (beim Stirnchakra) beginnen und dann nach unten weitergehen. Erst das Gedankenlicht in der Stirn entzünden, bevor andere geistige Wahrnehmungen erschlossen werden.

### **Das Stirnchakra verlangt als Übung klares, reines Denken.**

Das Stirnchakra verlangt eine Übung zur Erweckung, und das ist eigentlich die Grundübung der ganzen Anthroposophie – klares, reines Denken. Das ist der Weg, den Steiner in der „Philosophie der Freiheit“ beschreibt oder, was man oft bei Steiner findet: gesunde Urteilskraft ausbilden. Da kann man sich fragen, was das heißt? Es ist nicht einfach nur eine philosophische Schulung des Denkens,

## Die Chakren

sondern es ist ein Denken gemeint, das sich der Welt gesund zuwendet. In der „Philosophie der Freiheit“ heißt das dritte Kapitel: „Das Denken im Dienste der Weltauffassung“. Darum geht es, das Denken soll der Weltauffassung **dienen** lernen!

Es ist das Entscheidende bei diesen Chakren-Übungen, dass wir es mit etwas zu tun haben, was man altmodisch „Tugenden“ nennen würde oder etwas sachlicher gesagt „Fähigkeiten“; also sein Denken so auszubilden, dass es im jeweiligen Sachzusammenhang dienend Erkenntnisse zutage fördert. Damit ist man natürlich nie am Ende. Gesunde Urteilskraft muss sich immer wieder neu bewähren.

Das passt auch zu dem weiteren Aspekt: Diese Organe sind in geistiger Bewegung, wenn sie entwickelt sind. Das ist ein Unterschied zu den physischen Sinnesorganen, beispielsweise hat man beim Auge den Eindruck, es ist ruhig beim Sehen. Interessanterweise stimmt das nicht ganz, man weiß durch Messungen, dass sowohl beim Auge als auch beim Ohr ständig physiologische Bewegungen stattfinden.

### die übersinnliche Gestalt eines Gedankens

Wenn ich gesunde Urteilskraft und Konzentrationskraft entwickle, wecke ich immer mehr meinen zweiblättrigen Lotus auf, und irgendwann wird man dann dieses Organ auch bemerken. Wenn ich denke, tue ich gleichzeitig etwas. Und die Grundempfindung ist, dass das im Stirnbereich geschieht. Und umso

wacher es wird, desto bewegter wird es. Wenn mein Stirnchakra sich dreht und leuchtet, dann kann ich damit auch übersinnlich wahrnehmen. Zum Beispiel die übersinnliche Gestalt eines Gedankens (wie ein Blitz, wie ein Fels, wie eine konturierte Wolke) oder die Imagination eines Gefühls als Antlitz oder Flügelschlag oder Farbklang usw. Meine persönliche Erfahrung ist, dass man zuerst das Organ als solches wahrnimmt, auch wenn das zunächst irritierend sein kann. Man fühlt sich mitunter in der Stirn wie „ver-rückt“. Im Herzbereich können phasenweise Schmerzen entstehen, die mit der Herausbildung neuer Wahrnehmungsfähigkeiten zu tun haben. Wenn man das Organ wahrgenommen hat und es dann schafft, diese Erfahrung auf gesunde und harmonische Weise zu integrieren in das Seelenleben, kann man als nächsten Schritt **mit** diesem Organ auch anderes wahrnehmen.

### der „achtgliedrige Pfad des Buddha“

Beim Kehlkopfchakra hat man einen ganzen Kosmos an Übungen vor sich. An dieser Stelle hat Rudolf Steiner den gesamten Buddhismus in die Anthroposophie integriert. Denn die acht Übungen, die hier anstehen, sind der „achtgliedrige Pfad des Buddha“; da ist das Kernstück des Buddhismus voll und ganz in den anthroposophischen Erkenntnisweg integriert. Die erste Übung heißt: das rechte Vorstellen. Man könnte sagen, sich rechte Vorstellungen von der Welt bilden; auch die Überwindung der Lüge

fällt in diesen Bereich. Man merkt, dass man mit dieser Übung nie zu Ende ist. Die zweite Übung: der rechte Entschluss; handle aus bewussten, wohlwogenen Gründen. Die dritte Übung: das rechte Sprechen; der Geheimschüler soll nur das aussprechen, was Sinn und Bedeutung hat; alles Reden um des Redens willen führt vom Weg ab. Die vierte Übung: das rechte Handeln. Man soll sein Handeln so einrichten, dass es sich harmonisch der Welt einfügt. Diese Übung hängt mit der zweiten eng zusammen. Ab der fünften Übung werden die Übungen umfassender: natur- und geistgemäß leben. Da ist alles mit inbegriffen: Ernährung, Schlaf, Hygiene, Rhythmus ... auch damit ist man nie fertig. Die sechste Übung: Strebe nach Vollkommenheit. Das ist ein großes (unerreichbares) Ziel. Die siebte Übung ist quasi die Innenseite davon: ein Leben lang lernen. Das kann auch durch die Tagesrückschau passieren, bei der man sich fragt, was man heute gemacht hat und daraus lernen kann. Man hat es gerade in Bereichen, in denen man schon sehr viel kann, mitunter schwer, eine Kritik anzunehmen, aber genau da ist es umso wichtiger, weiter zu lernen. Die achte Übung: das rechte Gewissen. Rudolf Steiner legt nahe, dass man sich immer wieder Zeiten schaffen soll, in denen man auf sich selber schaut, sich selbst wie einen Fremden betrachtet und eine Lebensbilanz zieht.

Es ist ein ganzer Kosmos von Übungen, den Buddha gelehrt hat und den Steiner aufgreift und an dieser Stelle mit der



Bild von TuendeBede auf Pixabay

*Die klassische Haltung der Buddhas in vielen Tempeln ist der Schneidersitz und die Fußsohlen sind nach oben, also in den Himmel gerichtet.*

Entwicklung des Kehlkopfchakras in den anthroposophischen Erkenntnisweg integriert. Der Buddha hat diese acht Übungen gelehrt, um die Menschen von dem Leid der Wiedergeburt zu befreien.

### **Rudolf Steiner nimmt dieselben Übungen und stellt sie in einen anderen Kontext**

Rudolf Steiner nimmt dieselben Übungen und stellt sie in einen anderen Kontext, nämlich um ein tüchtiger Erdenbürger zu werden und um an der Verwandlung der Erde mitzuwirken!

Die klassische Haltung der Buddhas in vielen Tempeln ist der Schneidersitz und die Fußsohlen sind nach oben, also in

## Die Chakren

den Himmel gerichtet. Es gibt aber auch Bodhisattvas, die einen Fuß nach unten auf die Erde setzen oder auch solche, die beide Füße nach unten richten. Es gibt also im Buddhismus auch eine inkarnierende, erdzu-gewandte Strömung.

### die Herzensübungen

Das nächste Chakra ist das zwölfblättrige Herzchakra. Die von Rudolf Steiner am meisten genannten Übungen sind die Herzensübungen, sie werden von vielen auch „Nebenübungen“ genannt, obwohl Rudolf Steiner dieses Wort nicht benutzt hat. Es geht in der ersten Übung um die Gedankenkonzentration. Gedanklich ganz bei der Sache sein. Bei der zweiten Übung geht es um die Beherrschung des Willens: jeden Tag zur gleichen Zeit eine zweckfreie Handlung ausüben. Das dritte ist Gleichmut und Gelassenheit, nämlich das Auf- und-Ab der Gefühle auszubalancieren. Das vierte ist Positivität, die Kraft, in allem etwas Gutes zu sehen. Das fünfte ist Unbefangenheit, Offenheit, ich würde auch sagen Kindlichkeit. Das sechste ist eine Harmonisierung dieser fünf Übungen.

Bei den drei beschriebenen oberen Chakren kommen wir somit schon auf fünfzehn spirituelle Übungen. Diese Übungen beschreibt Rudolf Steiner sehr



Foto im Museum von Jakarta: Johannes Greiner  
*Buddha Gautama mit den Beinen nach unten, also gewis-sermaßen der geerdete Buddhismus.*

ausführlich, die weiteren deutet er nur an. Es scheint mir ein Gesetz dahinter zu stehen: Es ist nicht ratsam für den heutigen, westlichen Menschen, mit den unteren Chakren zu beginnen und sie zu erwecken, ohne den vorbereiteten Weg, wie er gerade beschrieben wurde, zu gehen. Man kann das gut nachvollziehen: In jedem Chakra schlummern Schätze einer uralten Vergangenheit, und es ist ein großer Unterschied, ob

ich sie behutsam und aus Freiheit hebe, wecke und anwende oder ob ich ein Feuerwerk von geistigen Erlebnissen habe, das ich aber gar nicht einordnen kann und das mich vielleicht überfordert.

### die Beherrschung der äußeren fünf Sinne

Ich bin der Überzeugung, dass es bei den fünf Übungen zum Solarplexus-Chakra um die Beherrschung der fünf klassischen Sinne geht.

Rudolf Steiner deutet das nur an: Man soll lernen, nur zu sehen, was man sehen will, nur hören, was man hören will, nur riechen, was man riechen will etc.; er sagt, wenn ein Mensch die Beherrschung der äußeren fünf Sinne hat, würde sofort das Solar-Plexus-Chakra erwachen. Alles, was unbewusst, ohne dass ich selbst nicht dabei bin, einen Eindruck auf mich macht, schwächt das Solar-Plexus-Chakra. Man kann das vielleicht an einem Beispiel nachvollziehen: Wenn man ein spannendes Buch in der U-Bahn liest, schaltet man die anderen Sinne aus, man lebt dann ganz in den Inhalten des Buchs. Um diese Kraft geht es hier. Mit diesem Chakra kann man die geheimen Seiten der Natur und auch des Menschen wahrnehmen, z. B. die Aura. Diese Fähigkeit setzt eine hohe Moralität voraus, denn mit diesem Wissen muss man entsprechend lauter umgehen können.



Buddha Gautama auf Java. Foto: Johannes Greiner

Die drei Übungen des Sakral-Chakras sind die Beherrschung von Leib, Seele und Geist. Das ist sehr anspruchsvoll und umfassend!

Beim Wurzel-Chakra gibt es zwei Übungen: man soll keinen Illusionen mehr erliegen, weder in der physischen noch in der geistigen Welt.

Natürlich gibt es zur Erweckung der Chakren auch andere Wege über Atemübungen, Körperstellungen, Energiearbeit, mit denen man et-

was von diesen Schätzen heben kann, auch sicherlich schneller. Ich selbst habe erlebt, mit welchen starken Kräften man es zu tun hat und war damals sehr froh, dass ich mit dem Stirnchakra begonnen hatte und nicht mit der selben Intensität beim Wurzelchakra. Es ist aber auch ein Stück weit Schicksal, wo ein Mensch bei seiner geistigen Entwicklung hingeführt wird, wo er herkommt und wem er begegnet und was er erlebt.

*(Zusammenfassung des Vortrages: Christine Pflug)*

*Literaturhinweise:*

*Werner Bohm, Die Wurzeln der Kraft. Chakras – die Kraft der Lotosblumen.*

*Rudolf Steiner, Die Chakren. Sinnesorgane der Seele, herausgegeben von Andreas Neider.*

*Volker Fintelman & Steffen Hartmann, Mit Widar Zukunft schaffen, im letzten Kapitel werden Anregungen gegeben zur Entwicklung der Chakren verbunden mit Widar, Michael und Christus.*

*Liebe Leserinnen und Leser,*

*in dieser Rubrik erklären versierte Persönlichkeiten aus Hamburg Begriffe aus dem anthroposophischen Kontext - auf ihre individuelle Weise, von ihrem persönlichen Erfahrungshintergrund geprägt.*

### Das Bedingungslose Grundeinkommen

Das Bedingungslose Grundeinkommen ist im Wesen des Menschen selbst begründet. Es bildet die Grundlage unseres Gemeinwesens, auf der wir erst die Früchte ernten können, die jeder Einzelne tätig hervorbringt. Jede\*r ist damit in der Lage, das zu tun, was ER/SIE für sinnvoll hält und zu unterlassen, was ihm nicht sinnvoll erscheint, ohne gesellschaftlich sanktioniert und ausgegrenzt zu werden. Dies ist heute existentiell immer wichtiger, sonst wird der Mensch krank!

Diese Frage muß sich Jede\*r stellen: Traue ich dem Anderen zu, sein Bestes aus Einsicht zu geben, oder muß er durch Anreize von außen erst dazu gebracht werden, Sinnvolles zu tun?

In der Philosophie der Freiheit breitet Rudolf Steiner das Wesen des Menschen in 14 Kapiteln in klaren Gedanken aus. Darin zeigt sich: Der Mensch ist ein autonomes Wesen, er gibt sich seine Impulse zum Handeln selber. Steiner beschreibt die Anteile des erkennenden und des handelnden Menschen auf eine Weise, die zu dem Ort im Menschen führt, auf dem sich Freiheit ereignet.

Nur aus diesem Teil des Menschen entspringt die moralische Intuition, die einzig zur sozialen „Produktivität“ in der Lage ist.

Nur ein entspannter Mensch kann produktiv sein. Diese Inseln der Ruhe ermöglicht das Bedingungslose Grundeinkommen in einer immer unruhigeren Zeit, in der die Notwendigkeit zum persönlichen Wandel ständig wächst.

Nicht das Grundeinkommen ist die Herausforderung für unser Denken, sondern die Bedingungslosigkeit! Sie ist die größte Hürde.

*„Der Mensch ist noch sehr wenig, wenn er warm wohnt und sich satt gegessen hat, aber er muß warm wohnen, und satt zu essen haben, wenn sich die bessere Natur in ihm regen soll.“ (Schiller)*

*Wolfgang Heimann, Mitgründer des Hamburger Netzwerkes Grundeinkommen, setzt sich seit 15 Jahren für die Idee des Bedingungslosen Grundeinkommens ein.*



Foto von Eilfriede Liebenow

Jetzt bewerben:  
info@waldorf-campus.de



## Anthroposophisch orientiertes Ausbildungs- zentrum für Sozialpädagogik Hamburg

- > **ERZIEHER\*IN**
- > **SOZIALPÄDAGOGISCHE/R  
ASSISTENT\*IN**
- + **FACHHOCHSCHULREIFE**



Verein zur Förderung  
der Waldorf Berufsbildung  
Hamburg e.V.

Fachschule für Sozialpädagogik und Berufsfachschule für Sozialpädagogische Assistenz,  
Hufnerstraße 20, 22083 Hamburg, [www.waldorf-campus.de](http://www.waldorf-campus.de)

## Termine

**Liebe Leser\*innen, wie Sie sehen, fängt das öffentliche Leben mit den Veranstaltungen wieder an, wenn auch mit einigen Unsicherheiten verbunden. Prinzipiell finden in den Gemeinden der Christengemeinschaft die Weihehandlungen wieder statt. Schauen Sie zur Sicherheit auf den Webseiten der jeweiligen Einrichtungen wegen besonderer Regelungen nach.**

### Freitag, 29. Mai

*Christengemeinschaft Bergedorf, 19.30 Uhr*

**„Der Christus Jesus...“**

Glauben und Erkennen wahr machen (Apk.19,11ff., 5.u.6. Satz). 4 Abende über unser „Bekenntnis“

### Dienstag 2. Juni

*Rudolf Steiner Haus, 19.30 Uhr*

**„Dornröschen“, „Schneewittchen“ und „Rotkäppchen“**

Mythen und Märchen im Lichte der Geisteswissenschaft. Sieben Abende mit Helmut Eller und Rolf Speckner. Wir freuen uns über eine Spende von 10,- pro Abend.

### Mittwoch, 3. Juni

*Rudolf Steiner Haus, 19.30 Uhr*

**ICH – Erwachen am andern. Die Eurythmie als bewegte Plastik und soziale Kunst – Keim des Goetheanum-Impulses?**

Vortrag mit Übungen von Frederike von Dall'Armi mit künstlerischer Darbietung zu Pfingsten. Eintritt frei, Spenden erbeten. Veranstalter: MITTWOCH am MITTELWEG

### Jeden Mittwoch im Juni

*Seminar für Waldorfpädagogik Hamburg, 17 Uhr*

**Online Infotag am Seminar für Waldorfpädagogik Hamburg – Wie werde ich Waldorflehrer?**

Sie haben die Möglichkeit, per Videokonferenz mit unseren Dozenten über alle Fragen der

Waldorflehrer\*innen-Ausbildung ins Gespräch zu kommen. Erleben Sie das Seminar bequem von zu Hause oder unterwegs, mit Ihrem PC, Laptop, Tablet oder Smartphone. Wir stellen Ihnen die verschiedenen postgraduierten Studiengänge und die Besonderheiten des Studiums vor. Sie erfahren außerdem alles rund um Studienvoraussetzungen, Auswahl- und Anmeldeverfahren, sowie Finanzierung. Lernen Sie uns ganz persönlich kennenlernen und stellen live Ihre Fragen. Anmeldung über [www.waldorfseminar.de](http://www.waldorfseminar.de)

### Donnerstag, 4. Juni

*Lukas-Kirche, 19.30 Uhr*

**Engel – Sie sind niemals sentimental. Wie heute Engel führen oder warum heute eine Führung „von oben“ nicht mehr klappt!**

Von der Ressourcennutzungs- zur Potentialfaltungsgemeinschaft. Vortrag Dr. Hans-Bernd Neumann, Pfarrer

*Christengemeinschaft Harburg, 20.00 Uhr*

**Die Christengemeinschaft im Nationalsozialismus**

Vortrag von Frank Hörtreiter, Hannover. Bitte schauen Sie auf die Website [www.christengemeinschaft.org/harburg](http://www.christengemeinschaft.org/harburg), ob der Termin wie angekündigt stattfinden kann.

### Freitag, 5. Juni

*Christengemeinschaft Bergedorf, 19.30 Uhr*

**„Dann überwand er...“**

**„Er ist seit dieser Zeit...“**

Glauben und Erkennen wahr machen (Apk.19,11ff., 7.u.8. Satz). 4 Abende über unser „Bekenntnis“

### Sonntag, 7. Juni

*Rudolf Steiner Haus, 16.00 Uhr*

**Die Lichtblume**

Ein Eurythmie-Märchen zum Mitmachen für Kinder ab 4 Jahren. Eurythmie: Katharina Okamura, Pia Secondo. Musik: Agustin Belbussi. Sprache: Philipp-Manuel Bodner. Endregie:

Bettina Grube. Eintritt: Erwachsene 10,-, Kinder 7,-. Bitte informieren Sie sich im Rudolf Steiner Haus, ob die Veranstaltung wie angekündigt stattfindet.

## Montag, 8. Juni

Rudolf Steiner Haus, 19.30 Uhr

### „Der Meisterdieb“ und „Die Bremer Stadtmusikanten“

Mythen und Märchen im Lichte der Geisteswissenschaft. Sieben Abende mit Helmut Eller und Rolf Speckner. Wir freuen uns über eine Spende von 10,- pro Abend.

## Dienstag, 9. Juni

Domäne Fredeburg, im „Alten Pferdestall“, 20.00 Uhr  
**„Frei, fair und lebendig – Die Macht der Commons“**

Vortrag Silke Helfrich – Autorin u. Mitbegründerin der Commons Strategies Group. Der Wunsch nach einer gerechteren Welt ist kein utopischer Traum. Eintritt: 7,-, unbedingt mit telefonischer Anmeldung unter 04541-862131

## Mittwoch 10. Juni

Alfred Schnittke Akademie International, 19:30 Uhr  
**„Was ist Wahrheit? Felix Mendelssohns Elias – Leben zwischen brennender Leidenschaft und Burnout“**

Hörsalon Konzert. Igor Zeller und Chormitglieder vom „Vokalwerk Christianskirche“. Der biblische Elias ist ein Feuerwesen. Felix Mendelssohn setzt seine Geschichte in Klänge um, die mal feurig klingen, mal wie von Engelsflügeln getragen. Und er bringt dem Zuhörer das Geschehen in opernhafter Eindringlichkeit nahe. Tickets reservieren. Eintritt: 20,- / 10,- Förderpreis(freiwillig): 30,-

Rudolf Steiner Haus, 19.30 Uhr

### Vom frühen Mysterientanz zur eurythmischen Bewegungskunst – als „Tempeltanz in moderner Form“?

Vortrag von Marlies Weymar mit eurythmische Demonstration und Gespräch. Veranstalter: MITTWOCH am MITTELWEG

## Donnerstag, 11. Juni

Seminar für Waldorfpädagogik, von 18–21 Uhr  
**Online Studientage am Seminar für Waldorfpädagogik Hamburg – Waldorfpädagogik erleben und kennenlernen**  
 Unsere Online Studientage ermöglichen einen ersten Einblick in das Studium am Seminar. Neben einer Einführung in die Waldorfpädagogik erhalten Sie von unseren Dozenten Informationen zu Voraussetzungen und Anforderungen der einzelnen Studiengänge. Künstlerische Online-Workshops vermitteln Ihnen erste Eindrücke, wie Pädagogik mit al-

**Rudolf-Steiner-Schule**  
 Bergedorf

...Hamburgs schönster Waldorf-Campus

**Wir suchen eine\*in:**

**Englisch-Lehrer\*in**  
 mit Berechtigung für Studienstufe/Abitur  
 ab dem Schuljahr 20/21

**Erzieher\*in**  
 für unseren Hort mit mind. 55%  
 ab 01.04.2020

Bergedorf liegt im Osten Hamburgs. Sie sind schnell in der City, aber auch im Grünen oder an der Elbe.

Wir freuen uns über Ihre Bewerbung!  
 Rudolf-Steiner-Schulverein Bergedorf  
 Am Brink 7 • 21029 Hamburg  
 fon: 040 721 22 22  
 email@waldorf-bergedorf.de

## Termine

len Sinnen aussieht. Im Anschluss haben Sie im Video-Chat ausreichend Gelegenheit, mit Dozenten und Studierenden ins Gespräch zu kommen.

Anmeldung über [www.waldorfseminar.de](http://www.waldorfseminar.de)

---

### Donnerstag, 11. Juni und Freitag, 12. Juni

---

*Rudolf Steiner Haus*

#### wird verschoben: **Wahrheit, Mut und Liebe – Werte für die Friedensbewegung**

Diese Veranstaltung wird wg. der Corona-Verordnung der Stadt Hamburg auf den 7. & 8. September 2020 verschoben! Vortrag von Dr. Daniele Ganser. Eintritt: 20,- Karten unter [info@rudolf-steiner-haus.de](mailto:info@rudolf-steiner-haus.de). Veranstalter: Rudolf Steiner Haus Hamburg

---

### Freitag, 12. Juni

---

*Kunstakademie Hamburg, Brehmweg 50, 22527 Hamburg, 17.00 Uhr*

#### **Info- und Aufnahmetag ILLUSTRATIONSDESIGN**

Informationen und Gespräch zur Ausbildung an der Berufsfachschule für Buchillustration Hamburg (BfbH) an der Kunstakademie Hamburg. Informationen und Anmeldung unter Tel.: 040/44 80 661 oder E-Mail: [info@bfbh.net](mailto:info@bfbh.net)

---

#### **Info- und Aufnahmetag KUNSTTHERAPIE**

*Kunstakademie Hamburg, Brehmweg 50, 22527 Hamburg, 17.00 Uhr*

Informationen über das Berufsbild des Kunsttherapeuten und die Ausbildung an der Kunstakademie Hamburg, sowie die Möglichkeit eines persönlichen Gesprächs mit einem der anwesenden Dozenten. Informationen und Anmeldung unter Tel.: 040/44 80 661 oder E-Mail: [info@kunstakademie-hamburg.de](mailto:info@kunstakademie-hamburg.de)

---

*Christengemeinschaft Bergedorf, 19.30 Uhr*

#### **„Er wird einst sich...“**

#### **„Durch ihn kann der...“**

Glauben und Erkennen wahr machen (Apk.19,11ff., 9. und 10. Satz). 4 Abende über unser „Bekenntnis“

---

### Sonntag, 14. Juni

---

*Christengemeinschaft Bergedorf, 11.30h*

#### **Über den Umgang mit der Angst**

- mit meiner und mit der der Anderen. Einleitung und Gespräch, Tarik Özkök

---

### Montag, 15. Juni

---

*Rudolf Steiner Haus, 19.30 Uhr*

#### **„De Fischer un sin Frau“ – Märchen von Philipp Otto Runge.**

Mythen und Märchen im Lichte der Geisteswissenschaft. Sieben Abende mit Helmut Eller und Rolf Speckner. Wir freuen uns über eine Spende von 10,- pro Abend.

---

### Mittwoch 17. Juni

---

*Rudolf Steiner Haus, 19.30 Uhr*

#### **Der Bau der Allgemeinen Anthroposophischen Gesellschaft und die Aufgaben der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft**

Vortrag von Rolf Speckner und Joachim Heppner. Veranstalter: MITTWOCH am MITTELWEG

---

### Donnerstag, 18. Juni

---

*Christengemeinschaft Harburg, 20.00 Uhr*

#### **Parzival und die Metamorphose des Manichäischen**

Vortrag von Klaus Bracker. Bitte schauen Sie auf die Website [www.christengemeinschaft.org/harburg](http://www.christengemeinschaft.org/harburg), ob der Termin wie angekündigt stattfinden kann.

---

### Freitag, 19. Juni

---

*Christengemeinschaft Bergedorf, 19.30 Uhr*

#### **„Gemeinschaften, deren Glieder...“**

#### **„Sie dürfen hoffen...“**

Glauben und Erkennen wahr machen (Apk.19,11ff., 11. und 12. Satz). 4 Abende über unser „Bekenntnis“

---

## Sonntag, 21. Juni

Christengemeinschaft Harburg, 11.30 Uhr

### Tauffest

für alle getauften Kinder vor dem Schulalter. Bitte schauen Sie auf die Website [www.christengemeinschaft.org/harburg](http://www.christengemeinschaft.org/harburg), ob der Termin wie angekündigt stattfinden kann.

Lukas-Kirche, 12.00 Uhr

### Vernissage der Ausstellung Werden und Vergehen, Bilder von Dirk Beckedorf

Die Ausstellung ist geöffnet vom 6.6. bis 22.8. Bitte informieren Sie sich über die Gemeinde, ob die angegebene Veranstaltung stattfindet; entweder vor Ort oder als online-Vernissage. Die Informationen kann man aktuell abrufen auf der Website: [www.dirkbeckedorf.com](http://www.dirkbeckedorf.com). Siehe Titelseite dieses Heftes

Rudolf Steiner Haus, 18.00 Uhr

### TheaterTotal: Ein Sommernachtstraum

TheaterTotal spielt William Shakespeares berühmtes Verwirrspiel um die Liebe. Regie: Barbara Wollrath-Kramer, Bühnenbild: Dorothee Bielfeld. Kostüme: Lena Martin. Musik: Noah Reis-Ramma. Eintritt: 15,-, erm. 10,-, Schulklassen (ab 10 Schüler) 5,-. Karten unter [info@rudolf-steiner-haus.de](mailto:info@rudolf-steiner-haus.de). Veranstalter: Rudolf Steiner Haus Hamburg. Bitte informieren Sie sich im Rudolf Steiner Haus, ob die Veranstaltung wie angekündigt stattfindet.



Foto: TheaterTotal

## Montag, 22. Juni

Rudolf Steiner Haus, 19.30 Uhr

### „Das Märchen“ von Johann Wolfgang von Goethe. 1. Abend

Mythen und Märchen im Lichte der Geisteswissenschaft. Sieben Abende mit Helmut Eller und Rolf Speckner. Wir freuen uns über eine Spende von 10,- pro Abend.

## Mittwoch 24. Juni

Rudolf Steiner Haus, 18:30 – 19:30 Uhr

### Johanni. Aktives Miterleben der Erzengel: Uriel.

Mit Übungen. Oliver Reichelt und Christiane Gerges

Rudolf Steiner Haus, im großen Saal, 20:00 – 21:00 Uhr

### Künstlerische Feierstunde zu Johanni mit Eurythmie, Sprache und Musik

Eurythmie: Mitglieder verschiedener Hamburger Zweige. Sprache: Veronika Willich. Organisation: Frederike von Dall'Armi. Eintritt frei, Spenden erbeten. Veranstalter: MITTWOCH am MITTELWEG

Domäne Fredeburg, Treffpunkt „Alter Pferdestall“, 20.00 Uhr

### „Willkommen, klare Sommernacht...“ Lyrischer Spaziergang am Johannitag

Sabine Reisener und Julia de Vries möchten Sie in dieser lichtvollen Zeit auf einen Spaziergang über die Felder der Domäne... Spende am Ende erbeten



Foto: Ulrich Herms

## Termine

### Montag, 29. Juni

Rudolf Steiner Haus, 19.30 Uhr

#### „Das Märchen“ von Johann Wolfgang von Goethe. 2. Abend

Mythen und Märchen im Lichte der Geisteswissenschaft. Sieben Abende mit Helmut Eller und Rolf Speckner. Wir freuen uns über eine Spende von 10,- pro Abend.

### Anfang Juli

#### Mittwoch 1. Juli

Rudolf Steiner Haus, 19.30 Uhr

#### Die Brandnacht des Goetheanum – Zerstörung und Wandlung

Vortrag von Maria Schulenburg. Veranstalter: MITTWOCH am MITTELWEG

Weitere Termine von freien Veranstaltungen finden Sie in der online-Ausgabe



Zum Schuljahr 20/21 suchen wir KollegInnen für die folgenden Bereiche (gern in Kombination):

**Klassenlehrer für die 1. Klasse** (d/m/w)

**Sonderschulpädagoge** (d/m/w)

**Mathematik** (d/m/w) Für die Mittel- und Oberstufe (¾ Stelle, ausbaufähig)

**Physik** (d/m/w) in der Oberstufe (Teildeputat)

Für alle pädagogischen Stellen wird eine waldorfpädagogische Ausbildung angestrebt. Wir finden gerne mit Ihnen zusammen eine Ihrer Situation entsprechende Form der Einarbeitung.

**Zu einem attraktiven Arbeitsplatz bieten wir ein attraktives Gehalt.**

Ihre Bewerbung richten Sie bitte an Herrn Taillebois:

**[bewerbung@christophorus-hamburg.de](mailto:bewerbung@christophorus-hamburg.de)** oder

**Christophorus Schule – Personaleinstellung  
Bergstedter Chaussee 205, 22395 Hamburg**

Telefon für Rückfragen: 040 - 604 428 - 10

Die neuen Verordnungen ermöglichen auch die Wiederaufnahme der Arbeitskreise.

## Lukas-Kirche

montags, 10.10 Uhr, Wiederbeginn 25.5.

### Arbeit am Matthäusevangelium

Vergegenwärtigen zur Stärkung des Alltags.  
Mit Alexandra Matschinsky, Wöchentlich

dienstags, 20.00 Uhr (alle 14 Tage) Wiederbeginn 11.08.

### Das Johannesevangelium

Brigitte Olle. Anmeldung 04102 - 777 612 oder  
brigitte.olle@web.de

dienstags, 16.30 Uhr, vierzehntägig 16.06.,  
11.08., 15.09., 29.09.

### Alltag und Evangelium: Durch das Bild zum Wort

Betrachtungen mit Christian Bartholl

dienstags, 17.00 Uhr, 2.6. und nach Absprache  
**Meditation für den Frieden**  
mit Christian Bartholl

mittwochs, 20.00 Uhr, monatlich 27.5., 17.6.,  
5.8., 2.9.

### Wie schaffe ich das???

Bewältigung von Krankheitsschicksalen im Familienalltag. Mit Anke Nerlich

mittwochs, 20.00 Uhr, 5.8., 16.9.

### Arbeitsgruppe Meditation. Im Sinnlichen das Übersinnliche suchen

Mit Christian Bartholl

Foto: Ulrich Herms



Verein zur Förderung  
der Waldorfpädagogik  
Lüneburg e.V.



Der Verein zur Förderung der  
Waldorfpädagogik Lüneburg sucht  
zum **01.08.2020**

eine\*n

**Mathematiklehrer\*in**

für die Oberstufe / Teildeputat

und eine\*n

**Französischlehrer\*in**

Teildeputat

Sie sind ideenreich, offen für Neues und haben ein abgeschlossenes Fachstudium.

Sie möchten Kinder und Jugendliche so unterrichten, dass sie ihre Fähigkeiten entwickeln und ihre Persönlichkeit ausbilden können.

Sie sind kommunikativ und möchten sich gerne in die Gestaltung des Schulorganismus einbringen.

Wir bieten Ihnen eine fundierte Einarbeitung durch ein erfahrenes Fachkollegium, Möglichkeiten zur fachlichen Nachqualifikation sowie waldorfpädagogische Fortbildungen.

Besuchen Sie gerne auch unsere Homepage.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Bewerbung an:

bewerbung@waldorf-lueneburg.de  
Rudolf Steiner Schule Lüneburg  
Walter-Bötcher-Str. 6, 21337 Lüneburg  
Telefon 0 41 31 / 8 61 00  
www.waldorf-lueneburg.de



Förderschulweg der Rudolf-Steiner-Schule Nordheide

Wir suchen für das Schuljahr 2020/2021:

eine **KLASSENLEHRKRÄFT** – 1. Klasse (m/w/d)

und eine **KLASSENLEHRKRÄFT** – 5. Klasse (m/w/d)

weitere Schwerpunkte in Handarbeit, Eurythmie oder Englisch wären wünschenswert. Eine Vollzeitanstellung ist möglich aber nicht zwingend

und eine/einen

**PÄDAGOGISCHE/N MITARBEITER/IN** (m/w/d)

als Klassenbegleitung, gerne mit heilpädagogischen Kenntnissen.

sowie eine

**EURYTHMIELEHRKRÄFT** (m/w/d)

für die Unter- und Mittelstufe in Teilzeit.

Ein freundliches und offenes Kollegium erwartet Ihre Bewerbung.

Elias-Schulweg, Schulweg 1, 21255 Wistedt

Tel. 04182 / 28 750-0, Fax: 04182 / 28 750-29

Personalkreis: utavonhoersten@elias-schulweg.info

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

BUCHBINDEREI

**ERDMANN**

HAMBURG

[www.buchbinderei-erdmann.de](http://www.buchbinderei-erdmann.de)  
Kanzleistraße 2, 22609 Hamburg  
Mo-Fr. 10-12h und 15-18h  
Tel. 040 - 826230



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

### **Zur Ergänzung unseres Kollegiums suchen wir Sie (m/w/d)**

- als **pädagogische Fachkraft** im **Wohnbereich**,  
20 Std./Woche, zum 1.7.2020
- als **Reinigungskraft** auf € 450,- Basis (9 Std./Woche)  
oder für 18 Std./Woche, ab sofort

[www.zl-hamburg.de](http://www.zl-hamburg.de) | [kontakt@zl-hamburg.de](mailto:kontakt@zl-hamburg.de)  
Tel. 040-604 00 36 | Ansprechpartnerin: Heidi Janzen

Die von mir bisher in HAMBURG jährlich angebotene

### **praxisorientierte Fortbildung Heilpädagogik für**

**ErzieherInnen, LehrerInnen und Eltern**

wird ab Sommer 2020 an fünf Samstagen von 9.30 bis 17.30 Uhr in Hannover stattfinden:

26.09./07.11/12.12.20/30.01./06.03.21

Interessierte wenden sich bitte an:

info@

waldorfkindergartenseminar-hannover.de

### **Die praxisorientierte Fortbildung Heilpädagogik**

in BREMEN wird wie bisher, ab Sommer 2020 an zehn Mittwochabenden von 17.00 bis 21.30 Uhr, stattfinden.

Informationen und Anmeldung bei

jos.meereboer@gmail.com  
04293-7873321

*Jos Meereboer. Von 1979 bis 2009 tätig als Heilpädagogischer Lehrer und Dozent in verschiedenen anthroposophischen Einrichtungen. Danach selbstständiger Seminarleiter, Vortragender und Berater für Erziehung und (Heil)-Pädagogik.*

Ein Konflikt ist  
immer **Chance**  
für Entwicklung

Stefanie von Laue  
**Mediation und Moderation**

0160 - 88 60 557

info@vonlaue.com / www.vonlaue.com



ZusammenLeben e.V. bietet erwachsenen Menschen mit Assistenzbedarf vielseitige Wohn- und Arbeitsmöglichkeiten am Stadtrand von Hamburg.

**Für unseren Verwaltungsbereich suchen wir zum 1.8.2020 eine/n Mitarbeiter/in (m/w/d) für 25 – 30 Std./Woche.**

Weitere Informationen sowie die Stellenbeschreibung finden Sie unter:  
[www.zl-hamburg.de/mitarbeit/freie-stellen/](http://www.zl-hamburg.de/mitarbeit/freie-stellen/)

ZusammenLeben e.V. | Wohldorfer Damm 20 | 22395 Hamburg

## PC persönlich

Computer-Dienstleistungen, Beratung  
und Schulung für privat und Gewerbe.

Hard- und Software, Netz, Datenschutz,  
Windows, Linux, freie Software.  
Persönlich, schnell und günstig.  
Ich helfe Ihnen, sich selbst zu helfen.

0174-323 80 66 [info@datennutz.de](mailto:info@datennutz.de)

Rudolf Steiner **BUCHHANDLUNG**  
(an. Anthroposophie)

Buch und  
Begegnung



Rudolf-Steiner-Strasse 303  
20108 Hamburg

Telefon: 040 94 24 11      Mo-Fr: 9:00 bis 18:00 Uhr  
[info@rudolf-steiner-buchhandlung.de](mailto:info@rudolf-steiner-buchhandlung.de)      Sa: 9:00 bis 13:00 Uhr  
[www.rudolf-steiner-buchhandlung.de](http://www.rudolf-steiner-buchhandlung.de)      So: 10:00 bis 16:00 Uhr



# salima

KINDERSCHÄTZE 

Richtig gutes Spielzeug für Groß und Klein

Waltzstrasse 21 • 22607 Hamburg • Tel.: 040 82 27 98 46  
[www.salima-hamburg.de](http://www.salima-hamburg.de)



- Gartengestaltung
- Teichbau
- Naturspielplätze
- Baumpflege

040 - 601 06 80 [www.biotop-hamburg.de](http://www.biotop-hamburg.de)

**BERNARD  
LIEVEGOED INSTITUT**  
bildung | beratung | therapie

## „Coaching und Biografiearbeit“

### Schnupperseminar

am **06.-07. November 2020**, Freitag 17.00  
Uhr bis Samstag 18.00 Uhr.

Sie wollen:

- Sicher und professionell Gespräche führen, Menschen hilfreich begleiten
- Ihre Beratungskompetenz durch die Biografiearbeit erweitern
- Lösungsorientierte, kreative und non verbale Techniken einsetzen
- Gespräche so begleiten, dass konkrete Lösungsschritte gefunden werden

Im Schnupperseminar bekommen Sie einen Einblick in die Vielfalt unserer Methoden:

- Gesprächsführung
- Wahrnehmungsschulung
- biografische und künstlerische Übungen

Wir freuen uns auf ein Kennenlernen.

*Kosten: 180,- Euro, belegen Sie die Weiterbildung werden Ihnen 80,- Euro angerechnet.*

*Nähere Informationen zur Weiterbildung (Curriculum, Termine, Preise) finden Sie auf unserer Internetseite [www.bli-hamburg.de](http://www.bli-hamburg.de)*

Bundesweite ddif-Hotline  
für Familien und Paare

# REDEN Egal, was los ist. HILFT!

**030 814 525 90**

Täglich ▶ von 10-12 Uhr und 19-23 Uhr Kosten entsprechend Ihrem Telefonvertrag.

Wir sind Familientherapeut\*innen und -berater\*innen mit verschiedenen beruflichen Schwerpunkten. Wir haben die vierjährige Ausbildung am ddif absolviert oder absolvieren sie gerade.

Wir wollen Ihnen zuhören und für eine Weile am Telefon für Sie da sein.

**Rufen Sie an, wenn**

- Ihnen alles zu viel ist.
- Sie einfach nur Gesprächsbedarf haben.
- Sie alleine sind.
- wenn jemand anders in Ihrer Nähe in Not ist.

Wir haben Schweigepflicht. Sie bleiben anonym.

**ddif** | Das Deutsche-Dänische Institut für Familientherapie und Beratung arbeitet auf Basis der Haltung und Werte von Jasper Heul und seinen Kolleg\*innen. [www.ddif.de](http://www.ddif.de)



Foto: Ulrich Herms

# 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. Di + Fr 16-18 h, Mi 16 - 19 h
- Anthroposophische Gesellschaft Lessing-Zweig HH-Bergstedt, Bergstedter Chaussee 207, 22395 HH
- Anthroposophische Gesellschaft Manes-Zweig, Rothenbaumchaussee 103, (in der Rudolf Steiner Buchhandlung) 20148 HH, Auskunft: von Zeska Tel: 040-880 63 70, Mo-Fr: 9-13 h
- 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. Böltz, 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
- 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, Fax-20, 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
- Gemeindehaus Harburg, Heimfelder Str. 67, 21075 Hamburg, Tel. 792 78 75
- Gemeindehaus Bergedorf, Brookkehre 12, 21029 Hamburg, Tel.: 040/ 30 71 61 20
- Gemeinde in Ahrensburg, Kapelle imTobias-Haus, Am Hagen 6, 22926 Ahrensburg, Tel.: 040/601 62 50 (Dr. Jäger)
- Gemeinde Südwest-Holstein, Ansgarstr. 103, 25336 Elms-horn, 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: 444054-22, Fax: 444054-18
- Verband der Sozialwerke der Christengemeinschaft e.V., Mittelweg 13, 20148 Hamburg, Tel.: 41330270

## Heilpädagogik und Sozialtherapie

- 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
- 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.: 04131-778100



## PRAXIS HIRSCHBECK

Osteopathie | Homöopathie | Regressionstherapie | Aufstellungsarbeit

Tel.: 040.79 307 037 [ch@praxis-hirschbeck.de](mailto:ch@praxis-hirschbeck.de)  
[www.praxis-hirschbeck.com](http://www.praxis-hirschbeck.com)

**demeter**

Hofladen am  
**Stüffel** e.G.

Naturkost-  
vollsortiment



regionales  
Gemüse

Stüffel 12, Hamburg-Bergstedt  
[www.stueffel.de](http://www.stueffel.de)

Montag bis Freitag 8.00 - 18.00 Uhr  
Samstag 8.00 - 14.00 Uhr

***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**



## Adressen

- Heilpädagogische Förderzentrum Friedrichshulde, Lindentallee 96, 22669 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, Katzfahren 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 Heiderhof, 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, Waldorfschule für heilende Erziehung, Wollmerstraße 1, 21075 Hamburg, Tel. 709 73 77 80
  - 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.sozialtherapeutikum.de](http://www.sozialtherapeutikum.de); [info@culturum.de](mailto:info@culturum.de), Tel.: 05872/99091-0
  - Stiftung CULTURUM GmbH, (Jugendhilfe / Jugendberufshilfe) Groß Malchau 50, 29597 Stoeetze, Tel.: 05872/99091-0; [info@culturum.de](mailto:info@culturum.de)
  - 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](http://www.kindergarten-in-den-walddoerfern.de)
  - Waldorfkindergarten Bargeheide, Jersbeker Straße 7, 22941 Bargeheide, [sekretariat@waldorfkindergarten-bargeheide.de](mailto:sekretariat@waldorfkindergarten-bargeheide.de), [www.waldorfkindergarten-bargeheide.de](http://www.waldorfkindergarten-bargeheide.de)
  - Hamburgische Vereinigung der Waldorfkindergärten e.V., Geschäftsstelle: Hufnerstraße 18, 22083 Hamburg, Tel.: +49 (40) 85 98 47, [hantel@waldorfkindergaerten-hamburg.de](mailto:hantel@waldorfkindergaerten-hamburg.de), [www.waldorfkindergaerten-hamburg.de](http://www.waldorfkindergaerten-hamburg.de)
  - Haus Mignon Kinderkrippe, Rugenbarg 22, 22549 Hamburg, T 87 000 449
  - Interkultureller Waldorfkindergarten in Wilhelmsburg, Georg-Wilhelm-Strasse 43-45 und Veringstr. 3, 21107 Hamburg, Tel: 040-271 60 900, E-Mail: [mail@interwaldorf-hamburg.de](mailto:mail@interwaldorf-hamburg.de) [www.interwaldorf.de](http://www.interwaldorf.de)
  - 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](mailto: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](mailto:mercado@waldorfkindergarten-altona.de)
  - Waldorfkindergarten Alte Rabenstraße, Alte Rabenstr. 9, 20148 Hamburg, [www.kigamitte.de](http://www.kigamitte.de), E-Mail: [waldorfkindergarten@alterabenstrasse.de](mailto:waldorfkindergarten@alterabenstrasse.de). [www.alterabenstrasse.de](http://www.alterabenstrasse.de). Tel. 45000377
  - Waldorfkindergarten Uetersen e.V., E.-L.-Meyn-Str. 1a, 25436 Uetersen, Tel.: 0 41 22 / 4 39 90
  - Waldorfkindergarten, Bogenstr. 45, 20144 HH, T. 420 80 23
  - Suse-König-Kindergarten, Heimburgstr. 4, 22609 HH, T. 82 74 46, [susekoenigkindergarten.de](http://susekoenigkindergarten.de)
  - Waldorfkindergarten Nienstedten, Elbchausee 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](mailto:kindergarten@waldorf-bergedorf.de)
  - Waldorfkindergarten Bergedorf, Brookkehre 12, 21029 Hamburg, Tel.: 20 97 14 75, [kindergarten@waldorf-bergedorf.de](mailto: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, Tel. 0 41 41 /411473
  - 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, Rumpeler Weg 31, 23843 Bad Oldesloe, Tel.0 45 31 / 874 84
  - Waldorfkindergarten Rellingen, Jahnstr. 5, 25462 Rellingen, [www.waldorfkindergarten-rellingen.de](http://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](http://www.klws.de), [www.domaene-fredeburg.de](http://www.domaene-fredeburg.de)
- Hofgemeinschaft Würme, Im Dorfe 20, 21256 Wärme, Tel.: 04187/479 [www.hofwoerme.de](http://www.hofwoerme.de)
- Rudolf Steiner Haus Hamburg e.V., Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, Tel. 41 33 16-30, [www.rudolf-steiner-haus.de](http://www.rudolf-steiner-haus.de)
- Robben-Café Ahrensburg, Bornkampsweg 31a, 22926 Ahrensburg, [www.robben-cafe.de](http://www.robben-cafe.de) und 04102-6951982

## 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/](http://www.demeter-im-norden.de/) e-mail: [info@demeter-im-norden.de](mailto:info@demeter-im-norden.de)
- Gärtnerhof am Stüffel e.V., Stüffel 12, 22395 Hamburg, Tel. 604 00 10 [www.stueffel.de](http://www.stueffel.de)
- Stiftung Aktion Kulturland, Geschäftsstelle Nord, Stürholz 10, 24972 Steinberg, Tel. 04632 - 7266, [www.aktion-kulturland.de](http://www.aktion-kulturland.de)

## Lehrerbildung

- Freie Mentorenkonferenz Hamburg (FMK), Bleickenallee 1, 22763 HH, Tel.: 41 00 993, Email: [mail@freimentoren.de](mailto:mail@freimentoren.de)
- Seminar für Waldorfpädagogik Hamburg, Hufnerstr. 18, 22083 HH-Barmbek, Tel.: 88 88 86 10, Fax: 88 88 86 11, Email: [mail@waldorfseminar.de](mailto:mail@waldorfseminar.de), Internet: [www.waldorfseminar.de](http://www.waldorfseminar.de)

## Medizinische Initiativen

- Carl Gustav Carus Akademie, Akademie für eine Erweiterung der Heilkunst, c/o Rudolf Steiner Haus, Mittelweg 11, 20148 Hamburg, Telefon 040-81 99 800, Fax 040-81 99 80 20, [info@carus-akademie.de](mailto:info@carus-akademie.de)
- 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](mailto:info@institut-diogenes.org), [www.institut-diogenes.de](http://www.institut-diogenes.de)
- Familien-Lebensschule Ahrensburg e.V., Forum für Entwicklung und Begleitung in Gesundheit und Krankheit, Hagener Allee 70D, 22926 Ahrensburg, [info@familien-lebensschule.de](mailto:info@familien-lebensschule.de)

- Forum Leben e. V. Bergedorf, Horster Damm 47, 21039 Hamburg, Tel.: 723 50 09, [www.Forum-Leben-Bergedorf.de](http://www.Forum-Leben-Bergedorf.de)
- Herzschule Hamburg: Jahreskurs für Menschen mit Herzkreislauferkrankungen; Kontakt: Brigida Stockmar, Tel.: 04102/706767, [www.herzschule-hamburg.de](http://www.herzschule-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](mailto:kontakt@isis-verein.de), Webseite: [www.isis-verein.de](http://www.isis-verein.de)
- Lucia e.V., Pflege- und Betreuungsdienst, Rögeneck 25, 22359 Hamburg, Tel.: 533 27 083
- Novalis Stiftung von 2001, Beratung und Begleitung von Schwangeren, Alleinerziehenden und Familien in Krisen, Schwangerschaftskonflikt-Beratungsstelle, Rappstraße 16, 20146 Hamburg, Fon: 040/22 69 37 55
- Philia Pflegedienst, auf anthr. Grundlage, Armgard Brunotte, Rögengeweg 9, 22359 Hamburg-Volksdorf, 0160 1771 532, [info@philia-pflegedienst.de](mailto:info@philia-pflegedienst.de)
- Regionalgruppe Nord Anthroposophischer Ärzte, Mittelweg 11-12, 20148 Hamburg, [www.gaed-regio-nord.de](http://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](mailto:info@gesundheit-aktiv-nord.de) . [www.gesundheit-aktiv-nord.de](http://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](http://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](http://www.menschmusik.de)
- Alfred Schnittke Akademie International (früher: Musikseminar Hamburg), Max-Brauer-Allee 24, 22765 Hamburg, Tel. 040-447531. Internet: [www.schnittke-akademie.de](http://www.schnittke-akademie.de)
- Studienstätte „tempo giusto“, Uwe Kliemt, Tel. 6046976 [www.tempogusto.de](http://www.tempogusto.de)
- TONALi SAAL, Kulturprojekt, Kleiner Kielort 3 - 5, 20144 Hamburg, 040 532 66271, [info@tonali.de](mailto:info@tonali.de), [tonali.de](http://tonali.de)

## Schauspiel

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

## Schulen

- Büro der Landesarbeitsgemeinschaft, Hufnerstr. 18, 22083 HH, Tel. 88 88 86 20
- Berufsfachschule für Sozialpädagogische Assistenten, Verein zur Förderung der Waldorfbildung, Hufnerstr. 20, 22083 Hamburg, T. 04053548906, [www.wbfs-hamburg.de](http://www.wbfs-hamburg.de)
- Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Bund der Freien Waldorfschulen, Kaiser-Wilhelm-Str. 89, 20355 Hamburg, <http://waldorfschule.de>, Tel.: +49 (0) 40 3410 7699-0

## Adressen/Impressum

- 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
- 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, schule@waldorf-apensen.eu
- 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 Stade e.V., Henning von Tresckow-Weg, 21684 Stade, Tel. 041 41 / 51 05 21
- 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@waldorfschule-bargteheide.de

## Therapeutika

- Bernard Lievegoed Institut, Kindertherap., Erziehungs- u. Sozialberatung, Weiterbildung, Biographiearbeit, Am Felde 2, 22765 Hamburg, Tel. 430 80 81
- Praxen am Mittelweg, Anthroposophische Medizin, Rhythmische Massage, Osteopathie, Psychotherapie, Coaching. Mittelweg 13, 20148 Hamburg-Rotherbaum. www.beratung-und-begleitung.de
- 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

- 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](http://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](mailto: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 56430 609 6700 124 54 804, BIC GENODEM 1 GLS Konotbez.: Gemeinnützige Treuhandstelle, Sonderkonto Hinweis).



## Vogthof

Wohngruppen und Werkstätten (Tagesbetreuung)  
für Menschen mit Behinderung

Ausbildungsstelle der Fachschule Nord für  
anthroposophisch-orientierte Heilerziehungspflege

Vorpraktika  
Bufdi

Vogthof BG e.V.

Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Ammersbek e. V.  
Ohlstedter Str. 11  
22949 Ammersbek  
Tel.: 040-605 67 80  
[info@vogthof.de](mailto:info@vogthof.de)  
[www.vogthof.de](http://www.vogthof.de)

## Gerd-Joachim Schulz § Rechtsanwalt seit 1988

**Steuerrecht (Einkommensteuer,  
Erbchaftsteuer)  
Familienrecht (Scheidung, Sorge-  
recht, Unterhalt)  
Arbeitsrecht (Kündigung, Abfin-  
dung)  
Sozialrecht (Renten, Schwerbe-  
hinderung)  
Vorsorge (Testamente,  
Vollmachten bei Krankheit/Unfall)**

Börnstraße 18-20, 22089 Hamburg

Tel.: 040 / 866 40 81

Fax: 040 / 86 71 04

Email: [g-j.schulz@t-online.de](mailto:g-j.schulz@t-online.de)

**Anthroposophisch orientiert  
mit Einfühlungsvermögen und Zeit,  
gern Hausbesuche.**



Wir als ganzheitlich-ökologisch arbeitende Frisöre  
begleiten Sie dabei.

Fachkundig und unabhängig von Modetrends legen wir  
unser Augenmerk auf eine ausführliche Beratung hinsicht-  
lich der individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten  
Pflegeprodukte für Haar und Kopfhaut. In entspannter  
Atmosphäre ist ausreichend Zeit, um gemeinsam mit Ihnen  
zu schauen, welcher Haarschnitt Ihrer Persönlichkeit am  
ehesten Ausdruck verleiht.

Schließen Sie die Augen und genießen Sie die überaus ent-  
spannende Kopfmassage mit unseren Bürsten aus Wild-  
schweinborsten, die Teil jeder Behandlung ist. Spüren Sie  
mit allen Sinnen wie schön es ist, sich auf diesem Wege  
dem Alltagsstress zu entziehen.

Wir freuen uns auf Sie und sind gerne für Sie da!

**Naturfrisör Monika Enghusen und Team**

Karishöhe 33, 22175 Hamburg-Bramfeld

Tel.: 040 - 64 91 73 48

[www.schoenes-haar.de](http://www.schoenes-haar.de)

# Ingo Schöne

COACHING ON STAGE

Mittelweg 11 · 20148 Hamburg  
Telefon +49 160 92 38 54 45  
info@coaching-on-stage.de  
www.coaching-on-stage.de

## Christine Pflug

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Biografiearbeit · Paarberatung · Entwicklungsbegleitung

[www.Christine-Pflug.de](http://www.Christine-Pflug.de)

Mittelweg 147 · 20148 Hamburg  
Tel.: 040 4104171 · E-Mail: C.Pflug@net.de

**Wir suchen ab 2020/21  
Lehrkräfte (m/w/d)**

**für die Ober- und Mittelstufe in den  
Fächern Geschichte – Deutsch – Spanisch sowie  
ab sofort eine Klassenlehrkraft (m/w/d).**

FREIE  
**WALDORFSCHULE**  
APENSEN

In den Fächern der Oberstufe ist eine Prüfungsberechtigung für die 13. Klasse erforderlich. Bei einem abgeschlossenen Studium in dem entsprechenden Fach kann sie bewilligt werden. Die Stellen bieten viele Gestaltungsmöglichkeiten! Ein Deputat bis zu 100% ist möglich in Kombination mit Fächern in der Mittel- und Oberstufe: Mathematik, Englisch oder Handarbeiten. Wir unterrichten bis zu 24 Schüler/-innen pro Jahrgang in unseren Klassen. Ein reges und aufgeschlossenes Kollegium weiß Ihre tatkräftige Mitarbeit zu schätzen und heißt Sie herzlich willkommen!



**Bewerbungen bitte an:  
FWS Apensen - Mitarbeiterkreis  
Auf dem Brink 49, 21641 Apensen  
[bewerbung@waldorfschule-apensen.de](mailto:bewerbung@waldorfschule-apensen.de)**

**Helles Nordseeferienhaus**, gr. Garten, 3 Km v. Deich, nahe Dagebüll (Inselfähren) u. Sylt. Von Privat, ab 45,- aTag: 040-72699155

---

**Biografieberatung und BodyTalk, BEMER-Physikal.Gefäßtherapie mit BT-Access** in Ottensen, Pinneberg, Klein Nordende. Was wäre, wenn sie finden was Sie suchen? Herzlichst, Anja-Bettina Wieth, 0176 214 951 25, [www.energetischebalancen.de](http://www.energetischebalancen.de)

---

**Wir vermieten schöne Räume in HH-Ottensen** am Wochenende für Seminare + Mo, Di Nachmittag für Massagen, Beratung, o.ä. Tel. 040-430 80 81 (Mo, Di + Do, Fr 10-12 h)

---

**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!

**Ostsee - Haus im Glück.** Freundl. Gästezimmer/Ferienwohnung für Selbstversorger mit großem Garten, nahe Dahme, Grömitz, T. 04363-9035318. [www.ferienhausimglueck.de](http://www.ferienhausimglueck.de)



Bild von Peggy Choucair auf Pixabay

**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**

**Familienfeiern, Veranstaltungen, Seminare.** Wir vermieten Ihnen unseren atmosphärisch einmaligen Gemeinschaftsraum, ca. 100 m<sup>2</sup>, in Hamburg-Bergstedt. Foyer und Küche an Wochenenden verfügbar. Informationen bei ZusammenLeben GmbH unter Tel. 040-604 00 36 oder [kontakt@zl-hamburg.de](mailto:kontakt@zl-hamburg.de); Internet: [www.zl-hamburg.de](http://www.zl-hamburg.de).

---

**Kaminholz** aus eigener Produktion, Preis auf Anfrage, Lieferung frei Haus. Garten- und Hofservice von ZusammenLeben GmbH. Infos unter: 040-644 216 16, [garten@zl-hamburg.de](mailto:garten@zl-hamburg.de) oder [www.zl-hamburg.de](http://www.zl-hamburg.de).

---

## Kleinanzeigen

**Klavierstimmung** in gewohnter gleichschwebender oder in neuer, wohltemperierter Stimmung bietet ehemaliger Waldorflehrer an: 040/37 4292 33 oder [Peter.Clements@t-online.de](mailto:Peter.Clements@t-online.de)



original Paul-Georg Meister\_pixelio.de

**Sie suchen einen anthroposophisch orientierten Zahnarzt in Hamburg-Altona?** Dann rufen Sie unser Praxisteam in der Zeit von Mo-Fr 9.-13h, Mo, Die, Do: 15-18h an. Tel.: 040/3900464 „

**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](http://www.domaene-fredeburg.de) T 04541-862142

Heilpraktikerin  
Celia Schönstedt

Anthroposophische  
Frauenheilkunde  
Hilfe bei hormonellen  
Beschwerden  
monatlicher Frauenheilkreis  
spirituelle, herzgeleitete  
Körperpsychotherapie

Jetzt Neu: Podcast  
und Blog Heal & Grow  
[www.heal-and-grow.de](http://www.heal-and-grow.de)

Website: [www.hierzheilpraxis.de](http://www.hierzheilpraxis.de)  
Instagram: @hierzheilpraxis

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

**Für Berlinbesucher:** Pensionszimmer mit Dusch/WC ab 35,00 EUR in anthroposophisch ausgerichteter Initiative. Schöner Neubau, verkehrsgünstige Citylage in Tempelhof Tel. 030/788 30 53 [www.pension-hiram-haus.de](http://www.pension-hiram-haus.de), [pension@hiram-haus.de](mailto:pension@hiram-haus.de)



original\_R\_by Andrea Damm\_pixelio.de

**Wohnprojekt/Lebensgem.,** ländlich, anthropos. Färbung, undogmatisch, Stand Null.1, sucht kommunikative Mitstreiter zum visionieren, planen, organisieren und gestalten. Wer traut sich noch?, HH-Volksdorf, [hj@krauelS.de](mailto:hj@krauelS.de), mT0179-990 44 90, (telegr.,whatsa.)

**Supervision für Einzelne und Teams,** die im therapeutischen und pädagogischen Bereich tätig sind. Anthroposophisch orientiert. Thomas Meyer, Diplom-Psychologe, Mittelweg 13. T 040 44405413 [www.beratung-und-begleitung.de](http://www.beratung-und-begleitung.de)

**Marcela Paz Moreno, anthroposophische Gesangstherapie „Schule der Stimmthüllung“** (BVKT). Langjährige Erfahrungen in den Bereichen Therapie, Instrumental Pädagogik mit Kindern und Erwachsenen. Leier Gruppe. Kostenübernahme auf ärztliche Verordnung durch die SECURVITA Krankenkasse. [www.marcelapaz-moreno.com](http://www.marcelapaz-moreno.com). [info@marcelapaz-moreno.com](mailto:info@marcelapaz-moreno.com)



Online blättern in unserem  
**Sommerkatalog**  
[maas-natur.de/kataloge](http://maas-natur.de/kataloge)  
und gebührenfrei bestellen  
**0800/0701200** oder  
[www.maas-natur.de](http://www.maas-natur.de)

Ökologische Mode -  
fair produziert.

*Maas.*  
natürlich leben.

Lieber zu Hause probieren?  
Nutzen Sie unseren Ladenbestellservice -  
online bestellen und im Laden abholen

Grindelallee 166 | 20144 Hamburg | Mo-Fr 10-19 h | Sa 10-16 h



Deutscher Qualifikationsrahmen:

Der **Betriebswirt des Handwerks** entspricht dem Masterabschluss an der Uni

Der **Meistertitel** entspricht dem Bachelor

# Studienplatz

im Bäcker-Handwerk zu vergeben

## Sie lernen

Brot zu backen, in seiner ursprünglichsten Form, aus frisch geschrotetem Bio-Getreide, mit Sauerteig/Backferment/Poolish, Wasser und Salz. Kundenorientiert zu verkaufen, mit Alternativ- und Zusatzverkauf.

## Wir fördern Sie

zum/zur eigenverantwortlichen Gesellen/in, Meister/in, Betriebswirt/in HWO. In unserem jungen Team wird jeder an alle Aufgaben herangeführt, auf Augenhöhe mit Gesellen/innen und Meister/innen.

Wenn Sie mögen, lernen Sie Führen und Ihren eigenen Betrieb mit Ihren ureigensten Produkten zu gründen. Individuelles Handwerk ist erfolgreich und macht zufrieden.

Hauptschule, mittlere Reife, Abitur, akademische Ausbildung, Migrationshintergrund sind keine Hindernisse. Sauberkeit, Begeisterung, Respekt sind Bedingung.



### Thomas Effenberger

Bäckermeister, Betriebsinhaber, Betriebswirt des Handwerks, Vorsitzender des Vereins der Betriebswirte des Handwerks Hamburg e.V., Gesellenprüfungsausschussvorsitzender

## Bewerbung

um den Studienplatz an:  
[info@effenberger-vollkornbaeckerei.de](mailto:info@effenberger-vollkornbaeckerei.de)

**EFFENBERGER**  
VOLLKORN - BÄCKEREI

Rutschbahn 18  
20146 Hamburg  
Tel. 040-45 54 45

[www.effenberger-vollkornbaeckerei.de](http://www.effenberger-vollkornbaeckerei.de)