

## AUS DEM UNTERRICHT

### Klasse 1

Nach einer für alle Beteiligten aufregenden Einschulungsfeier sind wir mit 24 Schülern am 10. September 2018 in den Schulalltag einer ersten Klasse gestartet.

Unsere erste Epoche war natürlich das Formenzeichnen. Wir haben uns lange mit der „Krummen“ und der „Geraden“ beschäftigt, um schließlich festzustellen, dass man sie beide unbedingt zum Schreiben braucht.

Die zweite Epoche war endlich das Schreiben. Wir haben erste Buchstaben mit Constantius und Leu kennengelernt, die uns mit vielen Abenteuern durch die Welt der Buchstaben begleitet haben. Die Schüler bekamen dann auch die ersten Hausaufgaben, von vielen schon herbeigesehnt (Wir hoffen, dass es auch so bleibt!). Natürlich muss man in der ersten Klasse auch rechnen lernen. Die Zahlen von 1-10 wurden geübt und aufgeschrieben. Es wurde auch schon richtig viel mit den Fingern und dem Rechensäckchen gerechnet. Manchmal gab es überraschende Ergebnisse!

In der zweiten Schreibepoche waren alle ganz fleißig und wissbegierig und wir konnten dabei fast alle Buchstaben mit Constantius und Leu kennenlernen und erleben. Das musste natürlich gebührend gefeiert werden. Bei unserem anschließenden Fest haben wir uns die Buchstaben, in Form einer Buchstabensuppe mit Backerbsen, sogar „einverleibt“. Das hat allen richtig gut geschmeckt!

Jetzt freuen wir uns gerade über die Rechenepoche, in der wir mit sehr vielen Rechenspielen weiter die Welt der Zahlen kennenlernen werden.

Auch viele Sprüchlein und Lieder haben wir gelernt, die die Kinder überraschend schnell kennen und können!

### Die Gerade und die Krumme

Das ist die Gerade  
ganz aufrecht und stolz,  
vom Kopf bis zur Wade,  
als wär` sie aus Holz.  
Mal kurz und mal lang,

Das ist die Krumme  
Sie kann sich biegen,  
kann tanzen und schwingen  
Und sanft sich schmiegen.  
Sie ist leicht und  
geschwungen

mal dunkel , mal licht,  
mal breit und mal schmal,  
doch eins kann sie nicht:  
Ob klein, ob groß, ob  
langgezogen,  
sie bleibt immer grad` ,  
ist niemals gebogen  
Und wenn sie mal  
müd` wird,  
dann kann sie auch liegen,  
doch eins kann sie nicht:  
Sie kann sich nicht biegen

und das macht sie froh.  
Und manchmal beißt sie  
sich selbst in den Po.  
Die Krumme fände es auch  
einmal fein,  
so ganz kerzengerade zu  
sein.  
Doch so sehr sie sich  
anstrengt,  
sich reckt und sich streckt,  
man kein bisschen Gerade  
an ihr entdeckt.

Die Gerade und die Krumme  
geben unserer Welt Gestalt.  
Die Krumme macht sie schön,  
die Gerade gibt ihr Halt.

*Dagmar Lenz und Natalie Schraivogel mit der 1. Klasse*



## Klasse 8

### Im Wald da sind die Räuber

Und nicht nur die streiften Ende Januar durch die tiefen, dunklen Wälder des Spessarts.

Auch unsere Klasse 8, zusammen mit Uller Teubert, Angelika Jedelhauser, Rainer Philippi und Frau Kiekopf wanderten durch den Wald zwischen Aschaffenburg und Mespelbrunn. „Zufällig“ gibt es dort immer noch Räuber, die uns prompt überfallen haben. Zum Glück wollten sie nur Frau Kiekopf und unseren Ruben an den Galgen hängen, das ging ja schnell und wir erfreuten uns danach bei Punsch und Räuberliedern bevor wir weiter zogen.

Unser Ziel war die Burg Rothenfels, eine Jugendherberge zwischen Lohr und Marktheidenfeld.

Nach zwei Tagen, in einer Selbstversorgerhütte, im ehemaligen Steinbruch Mömlingen, sollte dies unsere neue Heimat für die restlichen 7 Tage Klassenfahrt werden.

Auf der Burg residierten wir im Amtshaus und hatten ein eigenes Stockwerk für uns. Nebst diesem Gebäude besetzen wir zusätzlich den Rittersaal mitsamt seinen Nebenräumen: Lesestuben, Kemenaten und dem Kapitelsaal zum Essen.

Das Theaterspielen für unser Achtklassstück: „Das Wirtshaus im Spessart“, nahm sehr viel Zeit in Anspruch, machte jedoch auch viel Spaß in den großen Räumen und wir kamen gut voran.

Die Abende verbrachten wir am Lagerfeuer mit Stockbrot, auch im Wonnemar beim Baden und im Krimikeller von Bergrothenfels. Wir schauten uns das Theaterstück: Sherlock Holmes: „Der Hund von Baskerville“ an und besuchten den Regisseur und Hauptdarsteller zwei Tage später nochmals, um uns die Technik des Theaters erklären zu lassen und um uns bei einem „echten“ Schauspieler Tipps und Tricks für das Theaterspielen zu holen.

Im Spessart war bereits der Frühling eingekehrt, es begannen die Schneeglöckchen und Winterlinge zu blühen, da konnte man auch mal im Pullover spazieren gehen und ach, das Essen war köstlich und reichlich, so wie es eben auf einer Burg zugeht: mit gebratenen Hühnerbeinen, süßen Trauben und leckeren Knödeln!

Es war eine wundervolle Klassenfahrt!

*Eure Klasse 8 mit Frau Kiekopf*



### Zur Erinnerung:

Am Freitag, 22. Februar 2019 um 19:30 Uhr und am Sonntag, 24. Februar 2019 um 16 Uhr seid ihr herzlich eingeladen die wilden Räuber vom Spessart zu genießen, in unserem Achtklassstück: Das Wirtshaus im Spessart!



## Klasse 10

### Aus der Geschichtsepoche

In der letzten Epoche beschäftigte sich die Klasse 10 mit dem sehr umfassenden Thema des Nahen Ostens. Dabei wurde auch der Morgenspruch auf seine Aktualität und Relevanz untersucht und verändert.

Ich schaue in die Welt

In der die Menschen töten

In der die Katastrophen zunehmen

In der die Konflikte zunehmen

Die Pflanzen absterben

Die Tiere als ein Etwas angesehen werden

In der der Mensch macht, was er will.

Ich schaue in die Seele

Die mir im Inneren lebet.

Der Gottesgeist, er wacht über uns.

Im Weltenraum da draußen

Im Seelentiefen drinnen.

Zu dir oh Gottesgeist

Will ich betend mich wenden

Dass Kraft und Wille mir

Zum Helfen und zum Schützen

In meinem Inneren wachse.

(K. A.)

---

Es gibt Diebe, die nicht bestraft werden und einem doch das  
Kostbarste stehlen: die Zeit. *Napoleon*

---

## INTERNES

### Die Kinomacher laden ein

Die Kinomacher zeigen am Freitag, den 01.03.2019 um 20:00 Uhr in der Waldorfschule Biberach den Dokumentarfilm: **TOMORROW - Die Welt ist voller Lösungen**

Was, wenn es die Formel gäbe, die Welt zu retten?

Was, wenn jeder von uns dazu beitragen könnte?

Als die Schauspielerin Mélanie Laurent („Inglourious Basterds“, „Beginners“) und der französische Aktivist Cyril Dion in der Zeitschrift „Nature“ eine Studie lesen, die den wahrscheinlichen Zusammenbruch unserer Zivilisation in den nächsten 40 Jahren voraussagt, wollen sie sich mit diesem Horror-Szenario nicht abfinden. Schnell ist ihnen jedoch klar, dass die bestehenden Ansätze nicht ausreichen, um einen breiten Teil der Bevölkerung zu inspirieren und zum Handeln zu bewegen. Also machen sich die beiden auf den Weg. Sie sprechen mit Experten und besuchen weltweit Projekte und Initiativen, die alternative ökologische, wirtschaftliche und demokratische Ideen verfolgen. Was sie finden, sind Antworten auf die dringendsten Fragen unserer Zeit. Und die Gewissheit, dass es eine andere Geschichte für unsere Zukunft geben kann.

Ein Film über die Lösungen, die wir brauchen, um den globalen ökologischen Kollaps aufzuhalten.

Mit einer Million Zuschauern in Frankreich und einem César als Bester Dokumentarfilm ausgezeichnet.

Der Eintritt ist frei, Spenden gerne.



### Benefizabend für Afrika im Abdera

Im Rahmen ihrer 12.-Klass-Projektarbeit hat Lynn Dobler eine **Benefizveranstaltung für Hilfsprojekte in Madagaskar und Senegal** organisiert. Die Veranstaltung findet am 15. März 2019 in der Biberacher Kulturhalle Abdera (Breslauerstraße 13) statt. Unter dem Motto „Kulturabend für Afrika“ engagieren sich ab 18:30 Uhr lokale Künstler für die Verbesserung kommunaler Infrastruktur in ländlichen Regionen Afrikas.

Das Programm umfasst Auftritte des Biberacher Chors „Incogniton“ und von Djembe-Klängen mit „Amadou's Trommelgruppe featuring Funky Kids“. Dazwischen erfolgen kurze Infovorträge zu den beiden Hilfsprojekten. In Ambalabe (Madagaskar) projektiert Tanora e.V. den Bau eines Bürger- und Jugendhauses für die ländliche Bevölkerung. In Louly (Senegal) wird vom Förderverein Westafrika e.V. der Bau einer Schule und von Brunnen unterstützt.

Ein Fingerfood-Bufferet schließt den ersten Teil des Abends ab. Dabei besteht reichlich Gelegenheit zum Austausch mit den Künstlern und den Initiatoren der Projekte.

Am späteren Abend folgt eine Techno-Party. Bis in die späte Nacht stellen sich die beiden angesagten DJs Shipperson (Ulm) und Nick (Biberach) ebenfalls in den Dienst der guten Sache. Für Stimmung sorgt eine breite Soundpalette mit Schwerpunkt Electro. Aber auch House Music, Deep House und Tech House werden das Abdera in dieser Nacht zum Schwingen bringen.

Der Eintritt beträgt 4 Euro, zusätzliche Spenden werden gerne entgegengenommen. Der Gesamterlös der Veranstaltung aus Eintritt, Spenden und Getränken kommt ausschließlich den beiden Hilfsprojekten zugute.

Spendenkonten:

Förderverein Westafrika e.V.: IBAN: DE49 7339 0000 0000 2075 43 (Stichw.: Louly/Senegal)

Tanora e.V.: IBAN: DE91 6545 0070 0008 2484 24



### Frühlingsmarkt mit Tag der offenen Tür Sonntag, 07. April 2019

Für den Frühlingsmarkt wünschen wir uns wieder fleißige Schüler/-innen, die ihre selbstgemachten Sachen gegen einen kleinen Beitrag von 2 € aus ihrem Koffer verkaufen wollen. Ausserdem hat wieder jede Klasse die Möglichkeit sich etwas für die Klassenkasse zu verdienen indem sie etwas anbietet, z.B. ein Kinderbastelprogramm, Selbstgemachtes wie etwa eine Chocolaterie. Es können sich auch Klassen zusammentun. Bitte absprechen, damit es nicht mehrere gleiche Angebote gibt! Für beides gilt: Kulinarisches nur

verpackt (z.B. Pralinen, Kräutersalz...). Bitte anmelden bei **Anna Kang 07351 5299178**

Am Frühlingsmarkt gibt es auch das bekannte **Bücherantiquariat**. Gerne können Sie dafür gut erhaltene Bücher spenden. Wir suchen vor allem Kinder- und Jugendbücher, sowie Sachbücher für Kinder. Bitte im Schulbüro abgeben. *Astrid Delfino*

### Stellenausschreibung Kunsthandwerkermarkt

#### Helfer bzw. Orgateam für

#### Kunsthandwerkermarkt dringend gesucht!!!

Am Samstag, den 4. Mai 2019 findet wieder der alljährliche Musikfrühling in der Biberacher Innenstadt statt. An diesem Tag ist auch der stimmungsvolle Kunsthandwerkermarkt auf dem Viehmarktplatz vor der Stadtbücherei von 10 bis 17 Uhr, wo wir seit einigen Jahren auch mit einem Stand des Waldorfvereins dabei sind, um Selbstgemachtes zu verkaufen und uns auch in der Öffentlichkeit zu präsentieren und damit bekannter zu machen. Es ist alljährlich eine schöne Aufgabe, da sich viele Menschen interessiert zeigen und sich über die Einrichtung informieren möchten.

In diesem Jahr haben wir einen Engpass, da durch mehrere Termine an diesem Tag die üblichen Helfer leider verhindert sind. Es wäre jedoch sehr schade, wenn wir hier nicht vertreten wären! Darum suchen wir dringend eine Person (bzw. natürlich gerne auch ein Team), die es sich eventuell auch längerfristig vorstellen kann, diesen Stand zu organisieren (Auf-/Abbau und Verkauf). Für die Verkaufsschichten lassen sich sicherlich noch weitere Personen finden, bei der Vorarbeit und für Infos sind wir natürlich gerne behilflich. Bitte meldet euch baldmöglichst am besten bei Familie Weber/Braunmüller (Tel. 0176/70064605) oder [ina@braunmuellers.de](mailto:ina@braunmuellers.de), falls ihr Interesse und Zeit habt, denn wir müssen uns sehr bald anmelden!!!

### Waldkindergarten: Tag der offenen Tür Sonntag, 26. Mai 2019

Second-Hand-Kleidermarkt im Waldorf-Waldkindergarten mit Tag der offenen Tür und Verköstigung des Demeter-Hofguts Voggenreute.

Am Sonntag, 26. Mai 2019 findet von 11-17 Uhr zum ersten Mal unser Markt statt. Wer Interesse hat einen Verkaufsstand zu machen, kann sich ab sofort bei Uli Klante unter Tel.: 07351-4291286 melden. Es verkaufen nur Privatpersonen, keine Händler. Die Standgebühr beträgt 5 Euro bei einer ca. Standgröße von 2-3 Metern.

## Veranstaltungen für Vorschulkinder & Eltern

### Spielenachmittag für Vorschulkinder und Informationen für die Eltern:

Jeden ersten Schulmittwoch im Monat von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr, mit Anmeldung, kostenlos. Während Ihr Kind an einem Bastel- und Spielangebot teilnimmt, informieren wir Sie über unsere Schule. Sie können aber auch gerne Ihr Kind für eine Stunde in unsere Obhut geben und währenddessen einen Spaziergang machen, Besorgungen erledigen oder bei uns Kaffee trinken. Der Spielenachmittag ist nur für Vorschulkinder. Ihr Kind kann gerne mehrmals kommen.

Mittwoch, 13. März 2019 - filzen, basteln, spielen  
 Mittwoch, 03. April 2019 - filzen, basteln, spielen  
 Mittwoch, 08. Mai 2019 - filzen, basteln, spielen  
 Mittwoch, 05. Juni 2019 - filzen, basteln, spielen  
 Mittwoch, 03. Juli 2019 - filzen, basteln, spielen

Bitte anmelden unter: 07351-1801500 oder  
 info@waldorfschule-biberach.de

### Eltern-Infostunde:

Jeden ersten Schulmittwoch im Monat von 19 Uhr bis 20 Uhr, ohne Anmeldung. Wir zeigen Ihnen unsere Schulräume und beantworten in einer kleinen Gruppe Ihre individuellen Fragen zur Pädagogik, Schulorganisation, Finanzierung und Einschulung. Die Info-Stunde ist sowohl für Eltern von zukünftigen Erstklässlern geeignet, als auch für Eltern von Quereinsteigern bis Klasse 10.

Mittwoch, 13. März 2019  
 Mittwoch, 03. April 2019  
 Mittwoch, 08. Mai 2019  
 Mittwoch, 05. Juni 2019  
 Mittwoch, 03. Juli 2019

## SONSTIGES

### Anthroposophische Therapie: Interessierte gesucht

Sprachtherapeutin sucht Interessierte für anthroposophische Therapie

Im Zuge meiner praktischen Tätigkeit in der Chirophonetik (Therapie durch Sprache und Berührung) suche ich gesunde Erwachsene, die sich zur Übung und Forschung bereit erklären: An fünf Terminen werden - wie bei einer Massage - unterschiedliche Sprachrhythmen auf den Rücken gestrichen und gleichzeitig Verse gesprochen. Die Probanden werden im Anschluss darum gebeten, ihre Eindrücke und die Wirkungsweise wiederzugeben.

Wer Lust und Zeit hat, sich auf eine neue Therapieform einzulassen, kann sich gerne bei mir melden.

Mögliche Termine: Mo und Do vormittags und nach Vereinbarung.

Judith Merk 0163 7985946

### Ferienwohnung an der Ostsee

Ferienwohnungen mit Charme, 1 km von der Ostsee, naturnah, kinderfreundlich ... einfach schön und sehr speziell. Für Kinder klein und groß sehr geeignet. Die Wohnung „Lehrer Lämpel“ im Erdgeschoß ist Rollstuhl geeignet. Karl und Barbara Decker, [www.decker-luebeck.de](http://www.decker-luebeck.de)).

## TERMINE

**Freitag, 22. Februar 2019, 19:30 Uhr**

**Sonntag, 24. Februar 2019, 16 Uhr**

**Theateraufführung der Klasse 8**

**Das Wirtshaus im Spessart von Wilhelm Hauff**

**Mittwoch, 27. Februar 2019**

20 Uhr, Schulratssitzung

**Freitag, 01. März 2019**

20 Uhr, Die Kinomacher: Tomorrow

**Mittwoch, 13. März 2019**

15:30 – 16:30 Uhr, Spielenachmittag

19 – 20 Uhr, Elterninfostunde

**Freitag, 15. März 2019**

18:30 Uhr, Benefizabend für Afrika

Abdera, Breslauer Str. 13, Biberach

**Dienstag, 19. März 2019**

20 Uhr, Elternabend Klasse 1

**Dienstag, 02. April 2019**

19 Uhr, Musical-Aufführung „Morgenröte“ über die  
Geschichte und Hintergründe der Waldorfschule im  
Rahmen von Waldorf 100

**Mittwoch, 03. April 2019**

15:30 – 16:30 Uhr, Spielenachmittag  
19 – 20 Uhr, Elterninfostunde

**Sonntag, 07. April 2019**

13 Uhr, Schulfeier anschl. 14 bis 17 Uhr Frühlingsmarkt  
mit Tag der offenen Tür

**Freitag, 12. April 2019**

Abi Hospitationsprüfung Musik

**Dienstag, 30. April 2019**

RSA Prüfung Deutsch  
Abi Prüfung Deutsch

**Donnerstag, 02. Mai 2019**

Maifest Unterstufe

**Freitag, 03. Mai 2019**

RSA Prüfung Englisch  
Abi Prüfung Mathe

**Montag, 06. Mai 2019:** ABI Prüfung Geschichte

**Dienstag, 07. Mai 2019:** RSA Prüfung Mathe

**Mittwoch, 08. Mai 2019:** ABI Prüfung Englisch

**Mittwoch, 08. Mai 2019**

15:30 – 16:30 Uhr, Spielenachmittag  
19 – 20 Uhr, Elterninfostunde

**Freitag, 17. Mai 2019**

Französischfest Klasse 7

**Mittwoch, 22. Mai 2019**

Abi Kommunikationsprüfung Englisch  
20 Uhr, Schulratssitzung

**Samstag, 25. Mai 2019**

Präsentationen der Jahresarbeiten der 8. Klasse

**Sonntag, 26. Mai 2019**

11 – 17 Uhr, Tag der Offenen Tür im Waldkindergarten  
und Verköstigung des Demeter-Hofguts Voggenreute

**Dienstag, 28. Mai 2019****Mittwoch, 29. Mai 2019**

Theateraufführung der 12. Klasse

**Samstag, 06. Juli 2019**

15 Uhr, „Nils Karlsson Däumling“, Angelika Jedelhausers  
Figurentheater Unterwegs zu Gast in der Freien  
Waldorfschule Biberach.  
Eintritt: 4.-€ (Kinder), 6.-€ (Erwachsene)

**Ferien 2018/2019**

Winterferien: Mo. 04.03. – Sa. 09.03.2019

Osterferien: Mo. 15.04. – Sa. 27.04.2019

Brückentag: Fr. 31.05.2019

Pfingstferien: Mo. 11.06. – Sa. 22.06.2019

Schützenfest: Mo. 15. u. Di. 16.07.2019

Sommerferien: Mo 29.07. – Di. 10.09.2019

Weitere Termine können Sie dem Jahreskalender auf der  
Website entnehmen: <http://waldorfschule-biberach.de/>

**Termine Christengemeinschaft**

Rindenmooser Str. 10, 88400 Biberach, [Christengemeinschaft Biberach](#)

**Montag, 25. Februar 2019**

19 Uhr, Tagungsvorbesprechung  
20 Uhr, Sonne und Mond  
Gralsgeheimnis und Osterfestlegung  
Dietlinde Romanitan

**Freitag, 15. März 2019 und****Samstag, 16. März 2019.**

Frühjahrstagung: Was nährt uns?  
Leibliche und geistige Nahrung  
mit Dr. Petra Kühne und Dietlinde Romanitan  
innerhalb der Tagung am

**Samstag, 16. März**

08:30 - Die Sonntagshandlung für die Kinder  
09:00 - Die Menschenweihehandlung

**Sonntag, 31. März 2019**

08:30 - Die Sonntagshandlung für die Kinder  
09:00 - Die Menschenweihehandlung

**Ostermontag, 22. April 2019**

06:30 Uhr, Osterwasser holen  
07:45 Uhr, Die Sonntagshandlung für die Kinder  
anschließend gemeinsames Osterfrühstück  
09:30 Uhr, Die Menschenweihehandlung

## Sonstige Termine

### Donnerstag, 28. Februar 2019

18 Uhr, Eurythmieabschluss Klasse 12  
Waldorfschule Illerblick Ulm, im Saal

### Freitag, 29. März 2019

19:30 Uhr, Das Schicksalsnetz der Kindheit. Karma wirkt dreifach in die Kindheit: durch Familie, Verwandte, Blutsgebundenheit, dann im Umkreis der „Wahlverwandten“, worin sich frühere Begegnungen spiegeln. Vortrag und Gespräch mit Marcus Schneider, Co-Leiter der Akademie für anthroposophische

Pädagogik (AfaP) Dornach (CH), Vorsitzender des Paracelsius-Zweiges in Basel. Waldorfschule Römerstraße 97, Ulm, Großer Musikraum Eintritt 9,- / erm. 7,- Euro. <http://www.forum24-ulm.de/p2018-1.htm>

### Mittwoch, 3. April 2019

20 Uhr, Guarneri Trio, Prag  
Waldorfschule Römerstraße, Ulm

## Zu guter Letzt...

### Anthroposophischer Seelenkalender

*Dritte Februar-Woche*

*Rudolf Steiner*

Die Welt, sie drohet zu betäuben  
Der Seele eingebor'ne Kraft;  
Nun trete du, Erinnerung,  
Aus Geistestiefen leuchtend auf  
Und stärke mir das Schauen,  
Das nur durch Willenskräfte  
Sich selbst erhalten kann.



### GLÜCKSMOMENTE

#### *Die Vorfreude auf den Frühling*



## IMPRESSUM

Die nächste Ausgabe erscheint am **Freitag, 25. Januar 2019**. Redaktionsschluss ist Sonntag, 20. Januar, 18:00 Uhr.

**Alle weiteren Termin für 2019:** 22. Februar, 22. März, 12. April, 24. Mai, 28. Juni, 26. Juli, 27. September, 25. Oktober, 22. November, 20. Dezember.

„Unter Waldis“ erscheint monatlich im Selbstdruck und wird per E-Mail versandt.

Redaktion: Unter Waldis, Freie Waldorfschule Biberach, Rindenmooserstr. 14, 88400 Biberach: Jo Carson, johanna.carson@waldorfschule-biberach.de. <http://waldorfschule-biberach.de/>.

Für den Inhalt der Beiträge ist der Verfasser verantwortlich. Der Inhalt gibt nicht zwingend die Meinung der Redaktion wieder.

Bei Klein-Anzeigen bitten wir Sie um einen Spendenbetrag (Bitte vor der Veröffentlichung der Anzeige im Schulbüro abgeben. Richtwert je nach Größe 1 bis 5 €.) Für Gewerbliche Anzeigen bitte anfragen.

## ANZEIGEN

*Seminar/Workshop mit Petra Kühne  
am Samstag Vormittag:*

Viel Fett oder wenig, Kohlenhydrate meiden oder nur bestimmte essen - zahlreiche Ernährungsweisen werden angepriesen, aber widersprechen sich. Wie findet man Orientierung? Was sind eigentlich die eigenen Bedürfnisse? Ein Blick auf die Konstitution kann hier helfen und Verständnis für individuelle Ernährung wecken.

Lebensmittel unterscheiden sich in ihrem Aussehen, Geschmack und ihrer Qualität. Nicht immer lässt sich dies leicht erkennen. Nutzen wir unsere Sinne, um vergleichend Lebensmittel zu verkosten. Mit Wahrnehmungsübungen.

*Dr. sc. agr. Petra Kühne, verh., 3 erwachsene Söhne, Ernährungswissenschaftlerin, Leiterin des Arbeitskreises für Ernährungsforschung e.V. in Bad Vilbel, Redakteurin der Zeitschrift „Ernährungsrundbrief“, über 30 Jahre Vortrags- und Kurstätigkeit, Buchveröffentlichungen.*

*Seminar/Workshop mit Dietlinde Romanitan  
am Samstag Nachmittag:*

Überarbeitung und Überforderung gehören heute zum Alltag (fast) jedes Arbeitnehmers. Entsprechend breit gefächert ist das Angebot an Entspannungstechniken, Wellness für die Seele, Esoterik, Meditation, Yoga etc. Wie finde ich mich in diesem Dschungel zurecht?

Was aber brauche ich, um selbst mein Leben souverän in die Hand zu nehmen? Was macht mich lebendig? Was nährt meine Seele, meinen Geist? Wie finde ich meinen ureigenen Weg?

Im Gespräch, im spielerischen Üben und im Erfahrungsaustausch versuchen wir gemeinsam Unterscheidungskriterien herauszuarbeiten für das, was wahr, echt und heilsam ist für Seele und Geist.

*Dietlinde Romanitan  
Klassenlehrerin in Rumänien und Musiklehrerin an der Waldorfschule Ulm, danach als Pfarrerin der Christengemeinschaft in Heidenheim und seit 8 Jahren in den Gemeinden Ulm und Biberach tätig.*

**DIE  
CHRISTENGEMEINSCHAFT**  
Bewegung für religiöse Erneuerung

# Was nährt uns?

- leiblich -

- seelisch -

- geistig -

Wochenend-Tagung

Freitag, 15.03.2019

Samstag, 16.03.2019

**Die Christengemeinschaft  
in Biberach**  
Rindenmooser Str. 10, 88400 Biberach

Jeder Einkauf eine gute Tat: <https://www.bildungsspender.de/waldorfschule-biberach>





Madagaskar

# Kulturabend für Afrika



Senegal

Freitag 15. März, 18:30 h

- Chor „Incogniton“
- Infos zu Hilfsprojekten in Madagaskar und Senegal
- Amadou's Trommelgruppe feat. Funky Kids
- Fingerfood-Buffer
- anschl.: Techno Party mit DJs Shipperson und Nick

Eintritt: 4 Euro  
Spenden: gerne!

Kulturhalle Abdera  
Breslauerstraße 13 / Biberach