

# Die Erlebnistage und der „Flow“

**ARNIKA-AKADEMIE** Die Erlebnistage Körper Seele Geist finden am Wochenende 20./21. Oktober zum vierten Mal in Teuschnitz statt. Die Veranstalter freuen sich auf viele neue Angebote.

VON UNSERER MITARBEITERIN  
**NICOLE JULIEN-MANN**

**Teuschnitz** – Ein Geheimtipp sind die Erlebnistage Körper Seele und Geist längst nicht mehr. Die Nachfrage der Aussteller war so groß, dass die Veranstaltungsräume in der Arnika-Akademie in Teuschnitz nicht mehr ausreichen. Zum Glück erweist sich die unmittelbar angrenzende Schule als überaus gastfreundlich. So werden am Wochenende 20./21. Oktober auch der Eingangsbereich und die Turnhalle mit Erlebnisangeboten gefüllt.

Wenn alle an einem Strang ziehen, und das sind der Marketingverein Kronach Creativ, der Agrotourismus Frankenwald, der Arnika-Verein und die Stadt Teuschnitz sowie die Grundschule, dann flutscht es eben. Alles ist im Fluss, wie man so schön sagt.

Wer einmal eine Phase erlebt hat, in der alles mühelos gelingt, weiß, was es bedeutet, im „Flow“ zu sein. Leider sind solche Glücksstrahlen nicht von Dauer – oder vielleicht doch? Dieser spannenden Frage geht Prof. Niko Kohls nach, der an der Hochschule Coburg in den Bereichen der Gesundheitsförderung, der Medizinischen Psychologie und der Stressbewältigung lehrt und forscht. In seinem Vortrag bei den Erlebnistagen am Sonntagvormittag wird

er über die wissenschaftlichen Erkenntnisse berichten und verraten, wie wir in den Flow kommen und ihn nutzen können.

Das Programm auf den Erlebnistagen hält jede Menge Tipps bereit, wie wir es schaffen, zu einem harmonischen Dreiklang von Körper, Seele und Geist zu gelangen, sei es mit Mitteln von außen wie die Behandlung mit ätherischen Ölen oder psychologischen Hilfestellungen zur Meisterung des Alltags oder emotionaler Grenzsituationen. Weil ein gesunder Geist einen gesunden Körper braucht (und umgekehrt) gibt es in diesem Jahr auch ein Bewegungsangebot in der Turnhalle.

Bauchtanz hat nicht nur einen ästhetischen Wert, er ist ein Ganzkörpertraining, der das Schöne mit dem Nützlichen verbindet: Muskeln werden aufgebaut und Verspannungen gelöst, das alles bei großem Spaßfaktor, die renommierte Bauchtänzerin Naheda zeigt, wie es geht. Rückenbeschwerden sind einige der häufigsten Zivilisationsübel. Ihm rücken Stefanie Adam-Scharr und Sven Scharr vom Gesundheitszentrum Frankenwald auf den Leib mit Anleitungen zu gesunder Bewegung.

**Spannende Mischung**

Das Erfolgsrezept der Erlebnistage ist die spannende Mischung aus Direktvermarktern, Gesundheitsanbietern, Informati-



Klangschalen sind ein Garant für tiefenwirksame Entspannung.

Foto: Nicole Julien-Mann

onsständen und dem Marktplatz. Als Event für die ganze Familie ist auch für die gute Laune der Kinder gesorgt. Am Samstag lädt Ute Fischer-Petersohn zu einem Kindermitmachkonzert ein, am Sonntag treiben es die „Freudentrainer“ mit ihrer wilden Clownerie bunt. Viel Rummel gibt es immer auch am Stand der Ökologischen Bildungsstätte, unter deren Mikroskope Insekten wie Urzeitmonster aussehen.

**Erlebnistage Körper Seele Geist**

**Ort** Arnika-Akademie, Schulstraße 3 in Teuschnitz. Der Eintritt ist frei.

**Samstag, 20. Oktober** 13 bis 20 Uhr; 14 bis 18 Uhr stündlich wechselnde Vorträge; 16 Uhr Kindermitmachkonzert; warme und kalte Leckereien, Kaffee und Kuchen.

**Sonntag, 21. Oktober** 10 bis 17 Uhr; 11 Uhr Fröhschoppen mit „Jazz Melange“; 11 Uhr Vortrag von Prof. Niko Kohls; 13 Uhr stündlich wechselnde Vorträge; 13 Uhr Herzenslieder mit Ute Fischer-Petersohn; es gibt einen reichhaltigen Mittagstisch, kalte Snacks, Kaffee, Kuchen  
[www.kronachcreativ.de](http://www.kronachcreativ.de)

**Kurz notiert**

**Pilzvortrag statt -wanderung**

**Marktrodach** – Die Volkshochschule Kronach bietet mit Ludwig Zech einen Vortrag „Pilze erkennen, sammeln und verwerten (in der Theorie)“ an. Anstatt einer Pilzwanderung geht Ludwig Zech wegen der trockenen Wetterlage nun in einem ausführlichen Vortrag auf das Leben der Pilze ein. Es wird Hinweise zur heilkundlichen Bedeutung verschiedener Pilze und spezielle Kochrezepte geben. Der Vortrag findet am Samstag, 20. Oktober, von 14 bis 17 Uhr im Vereinszimmer der Rodachtalhalle, Hirtenwiesen 6, Marktrodach, statt. Die Anmeldung hierzu erfolgt über die VHS Kronach, Telefon 09261/60600 oder unter [www.vhs-kronach.de](http://www.vhs-kronach.de).

**Didgeridoo ohne Noten spielen**

**Pressig** – Die Volkshochschule Kreis Kronach bietet mit Sven Apenburg den Kurs „Didgeridoo ohne Noten spielen“ an. Einfach intuitiv mit Freude musizieren – auch für Wohlfinden, Gesundheit und als Schnarch-Phylaxe ist das Didgeridoo der Ureinwohner Australiens gut geeignet. Es wird für seine meditativ bis rhythmische Klangvielfalt sowie für viele mögliche positive Wirkungen weltweit geschätzt. Der Kurs findet am Samstag, 20. Oktober, von 13.30 bis 17.30 Uhr in der Mensa der Mittelschule Pressig statt. Anmeldung bei der VHS Kronach, Telefon 09261/6060-0.

Fränkischer Lesestoff

ANZEIGE

<p><b>Kreidekreis</b> Autorin: Friederike Schmöe, Taschenbuch, 283 Seiten <b>12,00</b> Bst. Nr. 10275</p>	<p><b>Interficere und das Wartenberggrad</b> Dadord No. IV, Taschenbuch, 380 Seiten <b>14,95</b> Bst. Nr. 10361</p>
<p><b>Galgenfuhr</b> Autor: Franz-Josef Körner, Taschenbuch, 384 Seiten <b>12,90</b> Bst. Nr. 10311</p>	<p><b>Brunnenleich</b> Autorin: Ilona Schmidt, Taschenbuch, 314 Seiten <b>12,00</b> Bst. Nr. 10592</p>
<p><b>Made in Franken</b> best of Mundart, 180 Seiten, Taschenbuch <b>15,00</b> Bst. Nr. 10293</p>	<p><b>Die Kamuelsfeder</b> Autor: Helmut Vorndran, Taschenbuch, 368 Seiten <b>12,90</b> Bst. Nr. 10606</p>
<p><b>Mord am Walberla</b> Autor: Johannes Wilkes, Taschenbuch, 150 Seiten <b>12,00</b> Bst. Nr. 10097</p>	<p><b>Frankenwein und eine Leiche</b> Autor: Jan Beinßen, gebunden, 248 Seiten <b>15,00</b> Bst. Nr. 10052</p>

Erhältlich in unseren **GESCHÄFTSSTELLEN & SERVICEPOINTS**

- ▶ Geschäftsstelle Austraße in Bamberg
- ▶ Geschäftsstelle Berliner Ring in Bamberg
- ▶ Geschäftsstelle Kressenstein in Kulmbach
- ▶ Geschäftsstelle Coburg in Coburg
- ▶ Buch und Papier Geis in Bad Staffelstein
- ▶ Tourismus- & Reisebüro in Ebern
- ▶ Der Tabakladen in Forchheim
- ▶ Bastis Bastelladen in Herzogenaurach
- ▶ Die Bücherstube in Höchststadt
- ▶ Foto Dölling in Kronach
- ▶ Post und Lotto Holch in Zeil

Alle Preise in Euro inkl. MwSt., nur solange der Vorrat reicht. Ein Angebot der: Mediengruppe Oberfranken GmbH & Co. KG, Gutenbergstraße 1, 96050 Bamberg. Nähere Infos unter [geschaeftsstellen.infranken.de](http://geschaeftsstellen.infranken.de)

**KIRCHWEIHBRAUCHTUM**

## Ständerla und Dorfrundgang

**Hesselbach/Lahm** – Am Wochenende 12. bis 15. Oktober wird in der Pfarrei St. Ägidius Lahm das Fest der Kirchweih zusammen mit dem Erntedankfest gefeiert. Einheimische wie Gäste dürfen sich auf ein superlanges Fest-Wochenende mit vielen Veranstaltungen bei Musik und Tanz freuen.

Ihren Auftakt findet die Kerwa am heutigen Freitagnachmittag ab 16 Uhr mit dem Kerwa-Ständerla in Lahm. Ab 18.30 Uhr gibt es Schlachtschüssel und Schaschlik im Sportheim. Der Samstag beginnt mit dem Kerwa-Ständerla in Hesselbach ab 8 Uhr, während um 12 Uhr die Kerwagesellschaft Lahm ihren Dorfrundgang mit Musik und Tanz an jedem Haus startet. Diesem schließt sich ab 16 Uhr ein gemütliches Beisammensein mit Musik, Tanz und Bratwürsten am Spielplatz in Lahm an sowie ab 19 Uhr der große Kirchweih-Tanz in Jugendheim Lahm mit der angesagten Band „Ghostriders“. Dem Kirchweih- und Erntedank-Festgottesdienst am Sonntagvormittag in der Pfarrkirche St. Ägidius Lahm um 8.30 Uhr geht eine Kirchenparade voraus. Die Kin-

der mit ihren Erntedank-Körbchen und die Messdiener werden dabei einen schön anzuschauenden Erntezug bilden. Zeitgleich zum Gottesdienst ist auch wieder die Kinderkirche im Pfarrhaus. Um 13.30 Uhr spielt der Musikverein Hesselbach am Plan zum Kerwa-Standkonzert auf. An dem Wochenende wird natürlich auch Fußball gespielt. Dem D-Jugendspiel um 14.30 Uhr folgt um 16 Uhr die Begegnung der SG Lahm/Hesselbach-Wilhelmsthal gegen den SV Steinwiesen II, mit anschließendem Sportheimbetrieb.

Am Montagabend ist um 19 Uhr Kirchweih-Ausklang im Jugendheim Lahm mit Kirchweihbegriß. Bereits am Donnerstag findet um 19 Uhr eine Eucharistiefeyer mit anschließendem Anbetungsabend zum Erntedank und zur Kirchweih mit rhythmischen Liedern und meditativen Texten statt. 2013 hatten sich die Jugendlichen Hesselbachs der alten Kirchweih-Tradition wieder angenommen und 2015 mit dem Sportverein Lahm/Hesselbach zusammengetan und das Kirchweih-Programm aufeinander abgestimmt.



Jede Menge gute Laune verbreitet die Kirchweih-Gesellschaft Lahm wieder am Samstag bei ihrem Dorfrundgang mit Musik und Tanz vor jedem Haus.  
Foto: Heike Schüle/Archiv