

Mein Sendling

die kleine Nachbarschaftszeitung



51. Ausgabe – JULI 2011



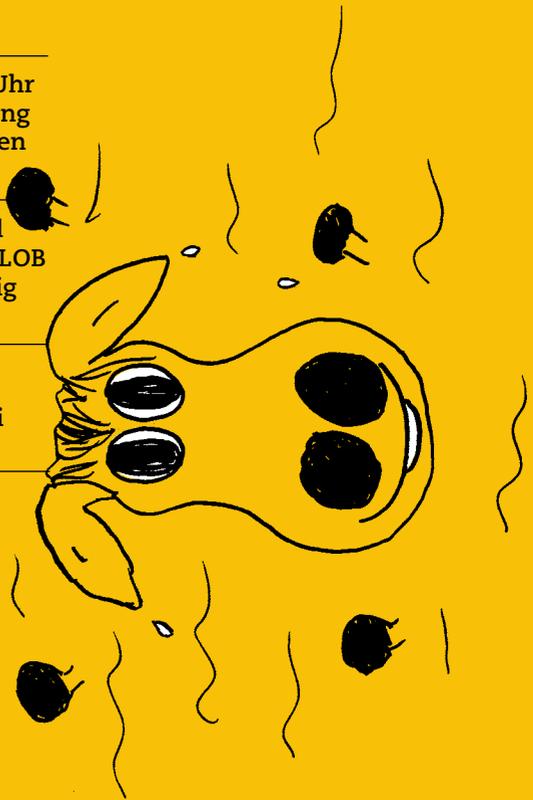
14. Juli 20:00 Uhr
Krebs-Erzählung
Mitten im Leben
Gaby Hauser



Leserbrief und
kulinarisches LOB
Helmut-Ludwig
Elster



Der Kuss
Peter Asmodai



Sommereepfendchenpfend von Anna



! wir möchten hier im Editorial auf eine ganz besondere und persönlich erzählte Geschichte aufmerksam machen.

Am 14.Juli um 20:00 Uhr wird uns Gaby Hauser, einst Krebspatientin und heute fröhliche und starke Frau über ihre Gesundheit sowie ihre durch die Krankheit gewonnenen Erfahrungen berichten. Ihr Vortrag findet im Raum für Begegnung in SENDLING, in der Daiserstr. 15 in 81371 München statt.

Bitte meldet euch ganz kurz per Mail an, da der Platz begrenzt ist: redaktion@mein-sendling.de, Stichwort Gaby. Der Unkostenbeitrag beträgt 5,00.

Besonders erfreut ist die Redaktion, dass sich immer mehr Jugendliche für das Medium Mein SENDLING interessieren,- ab Herbst wollen wir eine Extra-Rubrik für sie einrichten. Sendlinger Kinder haben uns Ferienbilder gemalt, und all dies erwartet euch in bunter Kombination in dieser Ausgabe.

Ganz viel Spaß beim Lesen
Eure Dana, Regina und Gabriela



Semra Kiraç

Hebammensprechstunde in
der Praxis Hansastr. 132:
Montag 15 - 20 Uhr
Donnerstag 8 - 14 Uhr

Hebammensprechstunde in
der Praxis Hackenstr. 2
Freitag 13:30-18:30 Uhr

Unsere telefonische
Hebammensprechstunde ist
für Sie am Montag, Freitag
und Samstag jeweils
16 - 19 Uhr zur Termin-
vereinbarung und weiteren
Informationen erreichbar.



Sabine Kunze
YogaWorkshops

staatlich geprüfte
Physiotherapeutin

Dr. med. S. Massimo Lombardo

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, Medizinjournalist
www.centrogyn.de

Praxis an der Hofstatt (Altstadt)
Hackenstr. 2
80331 München

Praxis am Harras
Hansastraße 132
81373 München

telefon
+49 (0) 89 7 60 02 75

fax
+49 (0) 89 74 37 11 77

e-mail
praxis@centrogyn.de

inhalt

- 5 „Älles en de Feria“ oder Stille von wp
-
- 6 Leserbrief mit Fotos von Helmut-Ludwig Elster
-
- 8 St. Achaz in Mittersending, von Regina Neumann
-
- 11 Lebenselixier: Wasser von Hedwig Streifeneder
-
- 14 Big Brothers Big Sisters Deutschland in der Implersstr. 55
-
- 16 Der Kuss von Peter Asmodai
-
- 21 Junior Art mit Angelina
-
- 22 Sommer Camp in Lernstudio Barbarossa, fit ins neue Schuljahr
-
- 32 26. Erzählcafé: Wünsche von Elisabeth Kripp
-
- 36 Das Element Feuer von Anja Martina Deharde
-

Endlich Ferien von François



Redakteure dieser Ausgabe:

Francois, Helmut-Ludwig Elster, Regina Neumann, Maria Jenkin-Jones, Caroline, Verena Mohr, Peter Asmodai, Angelina, Anja Deharde, Elisabeth Kripp, Peter Peschel, wp und Anna Lefèvre!

„Älles en de Feria“

oder **Stille** von **wp**



Stille senkt sich über das Land herab,
die Menschen sind ausgeflogen, hinfort.
Der Sturmwind des beginnenden Urlaubs
hat sie alle aus der Stadt geblasen.
Ruhe suchen sie auch, aber wo? Dort?
Dort, wo sie die Sehnsucht hintreibt, weit weg!
Erholung, Entspannung, Abenteuer,
Freude den ganzen Tag, Trubel und Gier
und sammeln von unwiederbringlichen
Erinnerungen an eine Zeit,
die mit den Jahren ausgeschmückt und an die
gewünschte Vorstellung angepasst wird.
Und lehnt man sich nach langer Zeit zurück,
gedankenversunken in den Sessel,
den zurechtgestutzten Urlaub im Kopf,
dann tritt die wahre Ruhe endlich ein.

(Dies ist der Versuch, ein Gedicht in Blankversen zu schreiben. Die Ansätze sind zwar, wie der Wille dazu, da, ist aber von der Perfektion eines Gotthold Ephraim Lessing oder Johann Elias Schlegel noch weit entfernt. Ich könnte mich allerdings bemühen, richtige Reime zu machen, es klappt aber heute nicht so recht.

Wenn ich dran denke, dass es so begann:
„Ich kenn ein wunderschön‘ Gedicht,
doch leider reimt sich dieses kaum!“
da muss ich es einfach bleiben lassen, oder?!)

LESERBRIEF

mit Fotos von Helmut-Ludwig Elster

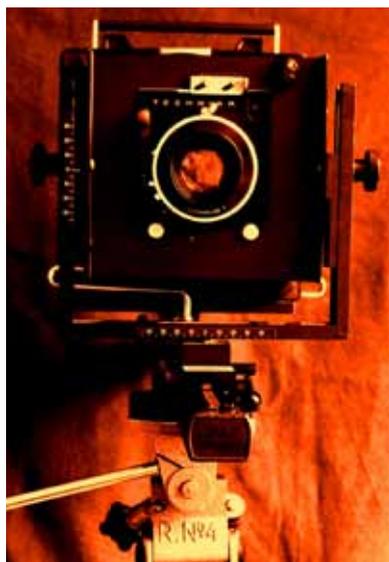
Hallo,

Sending ist einer der ehrwürdigsten und berühmtesten Stadtteile Münchens. Die Bilder „chrot“ zeigen zum Beispiel zwei meiner drei Linhof-Kameras, die seit 130 Jahren in der Rupert-Mayer-Strasse 45 gebaut werden. Linhof ist die beste Kamera der Welt, made in Munich.

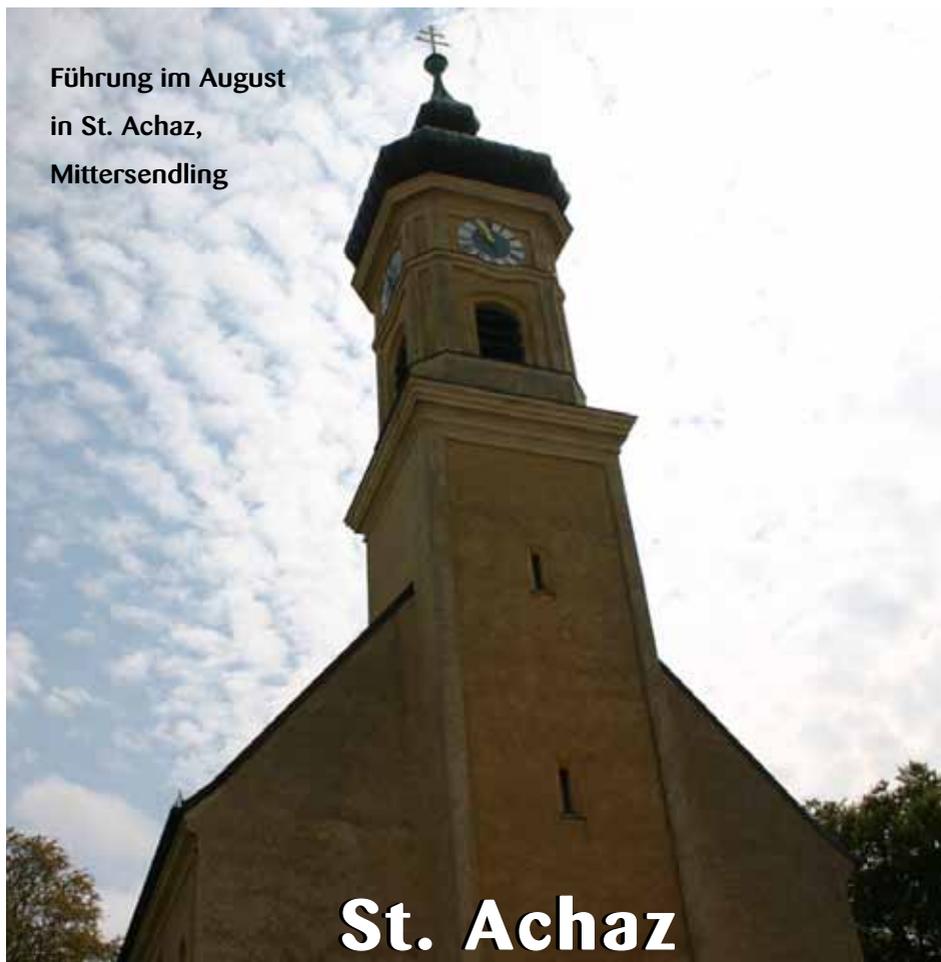
Die anderen kleinen Bilder zeigen die Trattoria Certosa von Franca. Diese Trattoria Certosa, betrieben von Franca & Co., liegt direkt an der U-Bahn-Haltestelle Implerstrasse, Oberländerstrasse 14. Dort speiste ich letzte Woche sehr gut: Vorspeisenteller mit Gemüse und Oliven, dann drei Scaloppine di maiale mit Panna fresca, Kartoffeln und Karotten, Weißbrot, Wasser, drei Glas gutem Rotwein, Caffè mit Wasser.

Mit freundlichen Grüßen
Helmut-Ludwig Elster





**Führung im August
in St. Achaz,
Mittersending**



St. Achaz in Mittersending

Text und Fotos: Regina Neumann

In früheren Zeiten stand einmal in Mittersending eine gotische Kirche, die dann aber 1732 einem barocken Bau weichen musste. Noch einmal wurde 1927 -1928 umgestaltet, nun im neubarocken Stil. Dieser nun dritte Sakralbau an dieser Stelle ist die Kirche St. Achaz in der Fallstraße. Die Kunsthistorikerin Maria Jenkin-Jones wird am 20. August 2011 eine Führung anbieten, bei der man die Kirche St. Achaz sowie einige historische Häuserfassaden in der Umgebung besichtigen kann. Was ist das Besondere an dieser Führung? Dieser Frage ging Regina Neumann nach.

Grüß Gott Frau Jenkin-Jones! Was kann man von Außen an der Kirche bewundern?

Der barocke Turm ist noch sehr schön erhalten. Aber bei der Neugestaltung von 1928 wollte man mehr Platz schaffen, denn die alte Kirche war zu klein geworden. Gleichzeitig sollte aber der dörfliche Charakter von Sendling beachtet werden. Deshalb hat man eine neue, größere Kirche gebaut, die architektonisch einfach gehalten ist, ähnlich einer Basilika.

Sieht die Kirche auch Innen wie eine Basilika aus?

Typisch für den basilikalen Aufbau sind die niedrigen Seitenschiffe und das höhere Mittelschiff. Die Fenster sind in der Hochschiffwand ziemlich weit oben angebracht. Dadurch fällt das Sonnenlicht von oben in die Kirche hinein, das wirkt sehr mystisch. Untypisch ist das hölzerne, mit Blütenschmuck bemalte Tonnengewölbe, das ist etwas Besonderes. Man wollte damit die Atmosphäre einer Landkirche erreichen.



Was werden Sie bei Ihrer Führung noch zeigen?

Den Altarraum mit seinen vielen verschiedenen Bildern und Figuren. Bewundernswert ist auch der Hochaltar, der Cosmas Damian Asam zugeschrieben wird. Außergewöhnlich sind an der Orgelempore die sehr alten Holztafeln. Wie in vielen anderen Kirchen wurde auch in St. Achaz im Laufe der Zeit die Ausstattung verändert, das Alte mit dem Neuen vermengt. Heute ist es ein ziemlicher Stil-Mix und eine gute Mischung.



Wie eine Zeitreise durch die Jahrhunderte – das zeigen Sie dann auch noch bei einem Spaziergang in der Umgebung?

Nach der Kirchenbesichtigung möchte ich zum Abschluss der Führung einige repräsentative Häuserfassaden in der Umgebung vorstellen und auf das historische Straßenpflaster verweisen, über das schon Goethes Kutsche in Richtung Italien geholpert ist. Das Pflaster wird übrigens bald unter einem Asphaltüberzug verschwinden.

Wir danken Ihnen für das Gespräch!



*Die Kunsthistorikerin
Maria Jenkin-Jones*

Die Führung mit dem Titel „Die Kirche St. Achaz – von den gotischen Wurzeln bis heute. Eine kunsthistorische Führung“ findet statt am Samstag, 20. August 2011 um 16:00 Uhr und dauert knapp 2 Stunden. Anmeldungen über die Volkshochschule Süd, Telefon 74748520.

Lebenselixier:

WASSER

Nachdem der Frühling Erstarres aus dem Winterschlaf geholt und alles Neue ans Tageslicht gebracht hat, ist es jetzt an der Zeit, die Pflänzchen zu hegen und zu pflegen – um die Frucht bis zum Sommer zur vollen Reife zu bringen.

Wie wir alle wissen, schaffen wir das nur, wenn wir ausreichend Wasser zuführen – wenn wir also ausreichend gießen.

Dieses ‚Bild‘ aus der Natur erkennen wir auch in unserem Körper:

Der Frühjahrsputz ist vielleicht mit einer Frühjahrskur schon erfolgreich abgeschlossen, die Arbeit der Zellen schießt mit neuer Lebenskraft in aktivere Regionen und ... braucht Hege und Pflege – mit Wasser!

Denn: Wasser ist die Grundlage allen Lebens, es regelt alle Funktionen des (pflanzlichen sowie eben auch menschlichen) Organismus.

Die dem Wasser zudem innewohnende Heilkraft ist seit langem bekannt und auch wissenschaftlich nachweisbar.

Wasser arbeitet im Körper übrigens mehr dadurch, dass es etwas mitnimmt – als dadurch, dass es etwas mitbringt. Unter anderem auch aus diesem Gesichtspunkt ist ein regelmäßiger Wasserkonsum vonnöten.

Die Menge wird pauschal angegeben mit ca 2 Litern pro Tag für einen Erwachsenen, Kinder etwa die Hälfte. Bei Ausleitungssituationen wie auch bei Diäten immer noch etwas mehr.

Dr. Batmanghelidj („Sie sind nicht krank, Sie sind durstig – Behandeln Sie Ihren Durst nicht mit Medikamenten“) empfiehlt aus Erfahrungswerten ca 30 ml Wasser pro kg Körpergewicht. Für Menschen mit 60 kg also etwa 2 Liter, mit 90 kg sind das dann schon 3 Liter Wasser pro Tag. Für Kinder mit etwa 30 kg Körpergewicht entspricht das einer ca-Menge von 1 Liter.

Trinken Sie Wasser erst dann, wenn Sie einen trockenen Mund haben?

Dann sollten Sie wissen: der trockene Mund ist einer der letzten Schreie des Körpers, ihm Wasser zu gönnen, bevor es zu Organschäden kommt!

Daher gleich an dieser Stelle zwei Anregungen für ‚plan‘mäßiges Wassertrinken:

* Bei drei regelmäßigen Mahlzeiten am Tag können Sie auch ‚3xtgl.‘ ca 15 – 30 Minuten vor den Mahlzeiten je 0,5 l Wasser trinken und haben damit schon ‚ein gut Teil‘ geschafft. Der Rest geht dann fast automatisch.

* Trinken Sie zu jeder Tasse Kaffee, jedem Glas Wein -oder evtl. auch bei einem Bier die gleiche Menge Wasser vorneweg ... das mag Ihr Körper!!

Die Anforderungen an die Qualität des Wassers setzt jeder für sich fest. Meine Empfehlung ist primär: Wasser pur(!) und ohne Kohlensäure (Kohlensäure ist Säure und macht sauer, und sauer sind oder werden wir in unserem Zivilisationsleben sowieso schon viel zu stark). So ist vielleicht das billigste Wasser vom Supermarkt von nebenan noch besser als ein Teures mit Kohlensäure.

Wenn Sie sich Ihr Wasser aus einer natürlichen Quelle holen können, ist das wunderbar- reines Quellwasser vermittelt uns die Lebendigkeit des Wassers (eine nahe Quelle ist beim Starnberger See). Auch abgefülltes Quellwasser wie z.B. Leonhardsquelle, Black

Forest und andere sind unbedingt empfehlenswert. Oft gibt es auch Wasser, das an einem bestimmten Mondstand abgefüllt wurde.
Nicht zu vergessen das Leitungswasser, das in Deutschland das am besten kontrollierte Lebensmittel überhaupt ist.

Aufwerten können Sie Ihr Leitungswasser mit vielerlei Methoden.

Manche Menschen segnen ihr Wasser - wie sie ihre Kinder segnen, wenn diese zur Schule losziehen. (Interessant: Sogar die Geigerzähler ‚nach Tschernobyl‘ haben das Gemüse nach dem Beten !!vor Ort!! mit annähernd null Bequerel gemessen!)

Sehr beliebt ist das Steinwasser: Rosenquarz, Bergkristall und Amethyst in einen Krug mit (z.B. Leitungs)Wasser legen – am nächsten Morgen sind ‚Sauerstoffperlen‘ an der Glaswand zu sehen.

Viele Therapeuten verwenden gerne ein Mantra oder eine Affirmation, wie z.B. die ‚Blume des Lebens‘.

Wer die Effektiven Mikroorganismen kennt, bereitet sein Trinkwasser vielleicht mit Keramikpipes auf.

Das Nachahmen des spiralförmigen Fließens von Wasser, energetisiert z.B. Leitungswasser auf natürliche Art und Weise.

Dies ist nur eine kleine Auswahl von Möglichkeiten, finden Sie über eigene Recherche für sich die Beste heraus.

!!!Bitte Kontraindikationen beachten: Für Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen bestimmte Grenzen für ihren Wasserkonsum einhalten müssen, -z.B. Menschen mit bestimmten Nieren- und/oder Herzerkrankungen- gelten diese Mengenangaben nicht!!

Wie auch immer Sie Ihr Leben gestalten, ich wünsche Ihnen allzeit fröhliches Fließen Ihrer Energien und verbleibe mit sommerlichen Urlaubs-Grüßen.

Hedwig Streifeneder

weitere Informationen:

Internet: Effektive Mikroorganismen www.emiko.de

black-forest.de

Wasserwirbler, z.B. devajal oder VitaVortex

Bücher:

Dr. Batmanghelidj - ‚Sie sind nicht krank – Sie sind durstig!‘,

‚Wasser – die gesunde Lösung‘

‚Wasser hilft‘

Ferreira und Hendel: ‚Wasser und Salz‘,

Vortrag:

Raum für Begegnung in SENDLING, Daiserstr. 15

30.08.2011, 19:00 – bis 21:00 Uhr, Ausgleich € 10,- / ermäßigt (R, ALG) € 7,50

Hedwig Streifeneder – Heilpraktikerin – Kontakt/Anmeldung 089 12 76 30 87



Ein etwas anderer Ferientag für große und kleine Geschwister dank Big Brothers Big Sisters Deutschland in der Implersstr. 55

Einen abwechslungsreichen Ferientag ermöglichten zehn Mitarbeiter des Pharmaunternehmens GlaxoSmithKline rund 20 Münchner Kindern aus dem Mentorenprogramm Big Brothers Big Sisters. In kleinen Gruppen erkundeten sie am Montagmorgen Autos, LKWs und Bahnen im Verkehrsmuseum. Eigens für sie wurde die eigentlich gesperrte Rutsche geöffnet. Nach einem Mittagessen in der Kantine von GaxoSmithKline ging es zum Spielen auf die benachbarte Theresienwiese. Dort hatten alle Beteiligten großen Spaß beim Ballspielen, Gummitwist oder dem Riesenschwungtuch. Abgerundet wurde der Tag mit einem gemeinsamen Raketenbasteln. Am Ende fiel die Entscheidung schwer, was eigentlich das Schönste an diesem Tag war: selber eine S-Bahn lenken, basteln oder unter dem großen Schwungtuch verschwinden. Doch eins war für Groß und Klein klar: „Das müssen wir nächstes Jahr wieder machen!“

Die GlaxoSmithKline-Mitarbeiter verbringen jedes Jahr einen Tag mit Menschen, die ein wenig Aufmerksamkeit und Unterstützung gut gebrauchen können. Das Förderprogramm von Big Brothers Big Sisters vermittelt ehrenamtliche Mentorinnen und Mentoren an Kinder und Jugendliche. Ein Junge bekommt einen Mentor, ein Mädchen eine Mentorin. Mentoren übernehmen eine Art Patenschaft auf Zeit. Sie helfen Kindern, ihr Potenzial zu entfalten, und tragen so zu mehr Bildungsgerechtigkeit bei.

Zurzeit gibt es in München noch freie Plätze für Jungen und Mädchen zwischen 6 und 16 Jahren. Die gemeinnützige Organisation Big Brothers Big Sisters ist anerkannter Träger der Jugendhilfe und finanziert sich ausschließlich über Spenden von Stiftungen, Unternehmen und Privatpersonen und kann Mentoring für Kinder und Jugendliche daher kostenlos anbieten. Bei Big Brothers Big Sisters kümmern sich fest angestellte Mentoring-Berater um die sorgfältige Aufnahme und Schulung der Mentoren sowie die laufende Betreuung. Sie legen großen Wert auf die überlegte Zusammenstellung der Tandems aus Kind und Mentor nach einer Reihe von bewährten Kriterien. Dies trägt ebenso wie die Beratung der Familien und Mentoren zur Stabilität bei, die als wichtiger Erfolgsfaktor im Mentoring gilt.

München ist die sechste Regionalstelle von Big Brothers Big Sisters Deutschland, nach Hamburg, Stuttgart, Frankfurt (Big Brothers Big Sisters Rhein-Main) sowie Mannheim (Big Brothers Big Sisters Rhein-Neckar) und Essen (Big Brothers Big Sisters Ruhrgebiet). Für München hat Herr Oberbürgermeister Christian Ude die Schirmherrschaft übernommen. Da sich in München noch viele Kinder einen Mentor für ihre Entwicklung wünschen, freut sich die Organisation über weitere



Interessenten. Ab 18 Jahren kann solch eine Art Patenschaft auf Zeit übernommen werden. Weitere Informationen gibt es unter www.muenchen.bbbsd.org oder beim nächsten öffentlichen **Informationsabend am 14.7. von 19-20 Uhr im Regionalbüro in der Implerstraße 55.**

Mit freundlichen Grüßen,

Ihre Verena Mohr

Big Brothers Big Sisters Deutschland
Mentoren für Kinder und Jugendliche
gemeinnützige Gesellschaft (gGmbH)

Leitung Regionalbüro München

Implerstraße 55
81371 München
Tel.: 089/74747060

Verena.Mohr@bbbsd.org
<http://muenchen.bbbsd.org/>



Der Kuss

von Peter Asmodai

Als Wolf, ein 40-jähriger Geometer, die Augen aufschlug, lag er in seinem Bett und sah zu seiner unangenehmen Überraschung, dass neben ihm das Gesicht eines Mannes war, der die Lippen spitzte und versuchte ihn zu küssen. Wolf schob seine Hände vor und drückte, um ihn aus dem Bett zu verdrängen, doch der andere schien fest verankert zu sein wie ein Grabstein und ließ sich nicht bewegen.

„Erinnerst du dich denn nicht an mich?“ fragte der Mann. „Ich bin es, der Rainer.“

Der Rainer? Dieser Mann hatte ein Gesicht wie ein Stück Borke aus einem längst vergessenen Wald, und wie jeder Wald brachte er etwas zurück, das Wolf einmal gekannt hatte. War dies schon der letzte Film, in dem blitzhell noch einmal alles an ihm vorüberlief, und saß dieser Rainer jetzt über ihn zu Gericht?

Als Zehnjährige waren sie in dieselbe Klasse gegangen und lange Zeit scheinbar unzertrennlich gewesen. Wolf hörte von einem der Mädchen im Vorbeigehen, Rainer sei der hübscheste Junge der Schule, aber wie die Mädchen sie fanden, interessierte damals weder Rainer noch Wolf.

Mädchen waren doof, kicherten immer herum, heulten beim geringsten Anlass, sprangen mit stumpfsinniger Begeisterung über Gummischnüre und hatten sonst nicht viel im Kopf. Nein, Mädchen schenkte man weiter keine Beachtung. Die bekamen höchstens mal einen kräftigen Ellbogenstoß in die Rippen, wenn sie, wie die Gisela, es mal wieder wagten, Wolf von hinten zu umarmen oder von

vorn zu attackieren, um ihn auf den Mund zu küssen, oder sich rasch neben ihn zu setzen und von Schenkel zu Schenkel Körperkontakt zu suchen. Solche Weiber konnte man vergessen.

Doch da war die Klassenlehrerin, Frau Becker, eine junge und sehr hübsche Frau, und einmal war Wolf allein im Wald und traf unversehens auf sie und sie war bis auf die Unterwäsche ausgezogen und an einen Baum gefesselt und er ganz alleine mit ihr im dunklen Forst. Ja, alles lag in tiefem Schatten, alles außer ihrem Fleisch, das hell aus der Finsternis hervorleuchtete.

Er würde kommen und ihre Fesseln lösen, aber nicht gleich alle, zuerst nur die zwischen Hüfte und Knie, gerade so viele, wie nötig waren, um ihren Slip herunter ziehen zu können, und das musste sie ihm gewähren, als Belohnung, denn er war ja ihr Befreier. Wie sie mit ihrer Einwilligung zögerte, erregte ihn das nur noch stärker, doch seltsamerweise schimpfte oder schrie sie nicht, nein, sie lächelte immer, ein böses, abgründiges Lächeln, als verberge sich in ihrem Slip ein grässliches Geheimnis. Als das Höschen an ihrem Knie hing, sah er nicht viel, denn sie war unten stark behaart und ihre Beine waren ja zusammengebunden.

Er wusste, er würde wegschauen, wenn er sie von allen Stricken befreit hätte und ihr so die Möglichkeit gäbe, ihre Schenkel auseinander zu bewegen, denn er fürchtete, dass sie unten zwischen den Beinen eine Öffnung hätte, durch die ihre Därme herausfallen würden, wenn der Slip sie nicht mehr hielt. Ähnliche Dinge waren ihm von einem Fernsehfilm über Florence Nightingale und den Krimkrieg in grauisiger Erinnerung geblieben: Da gab es Verwundete mit Bauchschuss, aus denen die Därme herausquollen. Er hätte so etwas besser nicht sehen sollen, doch er hatte es gesehen und es ließ ihn nicht mehr los.

Claudia dagegen, zwei Jahre jünger als er, war vollkommen anders als die albernen Gören, die er sonst kannte. Sie trug ihr dunkelbraunes Haar schulterlang wie die Engel und die Heiligen in einer Kirche, die er öfter besuchte, und der Anblick ihres Gesichts löste in ihm stets das reine Entzücken aus. Natürlich wagte er es nicht, sie anzusprechen, doch am Ende der großen Pause, wenn die ganze Schule durch die Eingangstür drängte, schob er sich von hinten möglichst nahe zu ihr hin und bei ihm begann innen alles zu glühen und freudig zu zittern, wenn er sie scheinbar unabsichtlich am Rücken oder an der Seite berührte.

Nachts, wenn er das Licht löschte, schlug er die Bettdecke zurück und wartete, bis sie neben ihn geschlüpft war. Dann deckte er sie und sich selber behutsam zu und wartete mit süßem Bangen, bis sie die Arme um ihn schlang und ihn sanft und so beharrlich an sich zog, bis sie ganz tief in ihn hinab rieselte. Er streichelte ihre Haare und küsste sie auf den Mund, die Augen, die Nase, küsste ihr ganzes Gesicht. Ihm genügte es völlig, ihre Nähe und Wärme zu spüren, und es gab nichts außer ihrem Gesicht, keinen Körper, kein Drängen, keine Qual, nur ein jubelndes Fließen von Energie, und Wolfs Engel kam jede Nacht.

Eines Tages jedoch ertappte sich der Junge dabei, wie ihn, während er seine Hausaufgaben machte, ein ähnlich erregender süßer Schauer durchlief, doch dachte er diesmal nicht an seinen nächtlichen Engel oder an die weiße Frau Becker im Waldschatten, sondern an ein Gesicht des hellen Tags, an das Gesicht von Rainer, und Wolfs Hände schienen plötzlich voller Begier, unter Rainers Hemd zu schlüpfen und seinen Reißverschluss zu öffnen. Wolf erschrak und wehrte sich verzweifelt gegen die unheimlichen Gedanken und Wünsche. Doch es war, als sei ihm eine schwelende, glutheiße Matte auf den Leib gefallen und verhängnisvoll in seinem Fleisch festgeschmort. Er mochte an dem verfluchten Stoff herumreißen, so viel er wollte, er wurde nichts davon los.

Später am Nachmittag klingelte es und Wolf sah mit einem Blick aus dem Fenster, dass unten Rainer stand. Zum Glück kümmerte sich keiner von Wolfs Familie darum, dass jemand an der Haustür war, auch nicht, als der Besucher ein zweites und ein drittes Mal läutete. Irgendwann ging Rainer.

Nach diesem Tag benahm sich Wolf Rainer gegenüber kalt und abweisend, redete möglichst wenig oder gar nicht mehr mit ihm und ließ den Freund, mit dem er bisher jeden Tag zusammen gewesen und – bis auf Claudia und Frau Becker – alles geteilt hatte, ohne jede Erklärung für den abrupten Wechsel seines Verhaltens. Selbst wenn er gewollt hätte, wäre es Wolf unmöglich gewesen, irgendetwas über das Drama zu sagen, das ihn so verändert hatte, denn er wusste nichts, blieb verwirrt und entsetzt über das, was geschehen war.

Erst Jahre danach erfuhr Wolf, dass viele Menschen eine solch unsichere Zeit durchmachen mussten und dass dies überhaupt kein Grund zur Panik sei. Als er damit zu kämpfen hatte, sagte ihm das jedoch niemand, weder vorher noch nachher. Mit wem hätte er auch darüber reden sollen?

Später wurde Wolf vom Anblick oder der Vorstellung von männlichen Körpern nicht mehr im Mindesten erregt, umso mehr jedoch von weiblichen, allerdings anders als früher: Irgendwann kam das sinnliche Verlangen mit dem Wunsch nach gefühlsmäßiger und geistiger Vereinigung zusammen. So wurde ein Ganzes, was sich vorher in den fleischlichen Trieb zu Frau Becker, eine engelsgleiche Claudia und einen Geist aufgespaltet hatte, dessen Flasche die Form immer neuer Bücher annahm.

So hatte er zwar eine Heilung erlebt, doch änderte dies nichts am Verlust einer Freundschaft und an dem schlechten Gewissen gegenüber Rainer, mit dem er während all der folgenden Jahre nie ein Wort über das Geschehene redete. Der Mann in seinem Bett wollte erlöst werden.

Wolf wusste, was jetzt zu tun war. Kurz entschlossen schob er sich ein Stück weit zurück und trat den Anderen mit aller Kraft in den Bauch, woraufhin der sich krümmte, und Wolf war es dann ein Leichtes, ihn aus dem Bett zu schubsen. Er wusste, eigentlich hätte er ihn gegen die Wand werfen müssen, dafür war er jedoch zu schwer, also musste ein Sturz auf den Fußboden genügen. Und das schien wirklich zu genügen, denn er sah den Mann danach nie wieder.

Der Sommerzweig von Caroline





City-Makler.net



www.city-makler.net 089 - 12 12 80 23

Tipgeber werden und bares Geld verdienen!

Kennen Sie in Ihrem Bekanntenkreis Wohnungseigentümer, deren Mieter gerade ausziehen? Wollen Freunde ihr Haus verkaufen? Sucht der Nachbar schon seit Wochen einen Nachmieter?

Geben Sie uns einen **Tipp**, denn wir sind ständig auf der Suche nach neuen Objekten. Und Sie können dazuverdienen: Wird die durch Sie empfohlene Immobilie durch uns vermietet oder verkauft, zahlen wir Ihnen **50EUR** bei Vermietung und **500EUR** bei Verkauf! Rufen Sie uns an!



www.city-makler.net
089 12 12 80 23

Junior Art!

Kunstwerke Kleiner Künstler

Das "Sommerbild"



Wer bist du?

Ich heiße Angelina.

Wir bedanken uns!

Sommercamp im Lernstudio Barbarossa

fit ins neue Schuljahr

22. August bis 9. September 2011

Das Lernstudio Barbarossa steht in den letzten 3 Sommerferienwochen allen Schülerinnen und Schülern offen, die sich in den Vormittagsstunden in lockerer Atmosphäre vielen interessanten Themen widmen wollen.

Der Schulstoff des zurückliegenden Schuljahres wird wiederholt und damit aufgefrischt (Mathe, Deutsch, Englisch und andere Fächer auf Wunsch). So sind alle gut vorbereitet für das neue Schuljahr. Der sichere Umgang mit bereits gelernten Schulthemen schafft Sicherheit und ein gutes Selbstbewusstsein für neue Aufgaben.

Eine Künstlerin wird einmal pro Woche zu Gast sein.

Spannende Texte (in deutscher und englischer Sprache) wollen gelesen und besprochen werden.

Wir unterhalten uns in englischer Sprache.

Interessante Beschäftigungen am Computer erwarten die Teilnehmer/innen.

Weitere Themenwünsche dürfen gerne geäußert werden.

jeweils Montag bis Freitag, 10.00 – 13.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 100,00 € pro Woche

mind. 3 Teilnehmer/innen

Vereinbaren Sie gerne einen persönlichen Beratungstermin und buchen Sie schon rechtzeitig. Es steht nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung.

lernstudio**barbarossa**

weiterbildung. nachhilfe. sprachkurse.

Lernstudio Barbarossa

Sabine Hoppe

Plinganser Str. 32

81369 München

Tel.: 089 74 11 86 10

m-sendling@lernstudio-barbarossa.de



DIE EINRICHTEREI®

RAUMGESTALTUNG | RECYCLINGMÖBEL | RESTAURIERUNG

DIE EINRICHTEREI freut sich, dass **Demoiselle Libellule** (Beatrix Rautenberg) den Showroom in der **Daiserstraße 42** mit ihren zarten Bildern verschönert.

Jeden Donnerstag von 14:00 – 20:00 Uhr geöffnet! Oder: 0179 / 69 64 174

Bilder von Beatrix Rautenberg, Recyclingmöbel von Christina Lechner

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Vorstellungsartikel März 2011

sparkle sprudel prickelnd
LUST AUF:
PROSECCO
V
incello
LUST AUF:
PROSECCO
www.vincello.de

sparkle into
the weekend
jeden 1. FR im Monat
ab 17 Uhr
im Vincello
PROSECCO
premium style
Glas 0,1 l 2,50 Euro
Engelhardstr. 33 · 81369 München
www.vincello.de

*Die Zeit der Ferien rückt heran; nun darf,
wer seine Pflicht getan,
wohl auch ein kleines Reischen machen; der Schüler schwingt
mit frohem Lachen
den Hut zum Abschied und im Geh'n ruft er:
„Auf frohes Wiederseh'n!“.
Dann zieht er fort durch Wald und Feld,
getrost in Gottes schöne Welt.*

gesundheit³

Gesundheit auf allen Ebenen



Erste Hilfe mit Homöopathie

am Dienstag, 12. Juli 2011 von 19.30 bis 21 Uhr

Lernen Sie die wichtigsten homöopathischen Notfall-Mittel und ihre Anwendung kennen.

Meike Willschnick - Heilpraktikerin für Klassische Homöopathie

Unkostenbeitrag 7 Euro (inkl. Skript)

Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Mozartstr. 1 - 80336 München
www.heilpraktiker-praxis-muenchen.de

info@klassische-homoeopathie-praxis.de
Tel. 089 - 45 47 36 06

Vorstellungsartikel Januar 2011



Take care.... Pflegeberatung/Care Management

„Es kommt nicht darauf an wie alt man wird, sondern wie man alt wird“

BEATE DIETZ, Gesundheits- und Pflegeberaterin

Schondorferstr. 34, 81379 München

Tel.: 089 – 68 09 25 26 – Mobil: 0162-7631186

e-mail: be-dietz@t-online.de / www.pflegeberatungweb.de

Vorstellungsartikel Mai 2011

marion mutschler



Marion Mutschler
Fotografenmeisterin

Ötztalerstraße 1 B
81373 München

089-88 90 56 35
0170-301 99 36

info@foto-mutschler.de

www.foto-mutschler.de



Vorstellungsartikel November 2009

20 Jahre

Naturkost Hollerbusch

Wir sind immer für Sie da:
Mo.-Sa. von 9.00-20.00 Uhr
Ihr Biomarkt in Sendling
Daiserstraße 5 • Telefon 77 64 74



BIOMARKT HOLLERBUSCH:

Wir sind für sie da Montag – Samstag 09:00 – 20:00 Uhr.

Wir sagen: gesund leben mit Genuss? Bio? – Logisch! Fair handelokal, regional, saisonal sind unsere Grundwerte. Neben dem allgemeinen Bio-Fachhandel-Sortiment führen wir Brot, Kuchen und Backwaren von vier verschiedenen Bäckern, täglich frisch. Unser Montags- und Donnerstagsbäcker wurde mit dem Ehrenpreis der bayrischen Staatsregierung ausgezeichnet. 80 verschiedene Bio-Weine ab Euro 2,95, Sekt, Prosecco, Säfte, Wasser etc. Drogeriewaren (Grundsortiment); spezielle Kosmetik-Wünsche erfüllen wir kurzfristig. 100 Tees und noch mehr. Gemüsetüte: Mittwochs und Donnerstags auf Vorbestellung mit Rezepten und Überraschungen für Euro 6,50. Lieferdienst in Sendling für Getränke (auch Firmen), ältere Menschen nach Rücksprache uvm. Zusammen die Zukunft gestalten!

Tel.: 77 64 74



Franziska Hößler
Stressmanagement-Körperarbeit

Raum für Begegnung in SENDLING
Daiserstr. 15
81371 München
Tel. 089 / 74747334

www.praxis-hoessler.de
www.x-tensio.de

Vorstellungsartikel Januar 2011



JACQUES' WEIN-DEPOT

Implerstr. 9-11
81371 München
Tel. 089/74 79 38 61
Fax 089/74 79 38 60

Herr Alexander von Bredow

Vorstellungsartikel August 2008



T H E A T E R Z W E R G

Schauspielschule für junge Menschen

Inhaberin: Erika Blaschke

Postfach 44 03 06
80752 München

Telefon: (089) 21907191 • Mobil (0174) 2066325
www.theaterzweig.de / info@theaterzweig.de

Vorstellungsartikel November 2010



PRIMUS

SCHÜLERCOACHING

Individuell – zuhause

alle Fächer – alle Klassen

Tel: 089 / 95441135

primus.coaching@yahoo.de

Vorstellungsartikel November 2010

KK Druck

Bunsenstr. 2-4 · 82152 Martinsried

Tel.: 089-8572061 · Fax 089-8577084

FLA DESIGN

FRAME4U - EYEWEAR - OUTLET

- Designerkollektionen direkt vom Hersteller
- Brillenparties bei Ihnen zu Hause
- Firmenevents mit Sehtestaktionen
- Sorgfältige Sehstärkenbestimmung und Gleitsichtanpassung ungestört auf Termin

Rufen Sie mich an: Tel. 0179 - 48 60 666

Jürgen Fladung

Augenoptikermeister & Brillendesigner

Boschetsrieder Str.12, 81379 München

E-Mail: juergen@fladung.de



Vorstellungsartikel Februar 2008

RISTORANTE

Rizzo

PIZZERIA

Gutschein
für ein Glas Prosecco

Schäftlarnstr. 166, 81371 München
Telefon: 089 - 78 06 94 31

offen von 11.30 bis 14.30 und
17.30 bis 23.00 Uhr, Sa ab 17
Sonntags durchgehend



Vorstellungsartikel Juli 2009

Lern.Werk[®]

Wissen auf den • gebracht



Nahhilfe & Förderunterricht
Prüfungs- und Übertrittsvorbereitung
Deutsch als Fremdsprache
Abstimmung mit den öffentlichen Schulen nach Wunsch

Bürozeiten

Montag bis Freitag
14:00 Uhr - 18:00 Uhr

In den Ferien wechselnd
und nach Vereinbarung

**Unverbindliche
Information und Beratung**

Karwendelstraße 27
(Am Harras)
81369 München
Tel. 089/72018064
Fax 089/72018163

lern.Werk@lern-werk.info

www.lern-werk.info

Vorstellungsartikel Februar 2010



digital Defense

protect your business

Dip.Ing.(FH) Stefan W. Bäcker
IT Security Analyst

Ganghoferstr. 83
81373 München
Tel. 089 / 452 11 929
Info: info@digitaldefense.de

www.digitaldefense.de

- IT Sicherheitsüberprüfungen
- Firewall Audit
- SPAM & Virenschutz
- Emailverschlüsselung
- Fernwartung
- Sicherheits Monitoring
- Backup Systeme
- Datenschutzbeauftragter (DSB)

Vorstellungsartikel April 2011



Büerelli'

Raum für Lebenskunst & Selbstgestaltung

Freude & Selbstbewusstsein durch Kreativität

www.buerelli.de

Vorstellungsartikel April 2011



CENTRAL REINIGUNG

Boschetsrieder Str. 79



“Meine Arbeit ist Eure Freizeit”

Arthur Buhl

Vorstellungsartikel Oktober 2008

Flavia's
World of Beauty



Med. Fußpflege Nagelpflege Nail Art Kosmetik

Spezialisiert auf Diabetiker und Bluter !!
3TO Spangentechnik !!

Montag – Freitag von 09h30-13h00 und 14h00-18h00
Albert-Rosshaupter-Str. 26, 81369 München
Tel.: 089/72 63 58 83 – Fax.: 089/72 63 58 84

mail@flavias-wob www.flavias-wob.de

Vorstellungsartikel Januar 2008

Vorstellungsartikel Januar 2008

Leckere Kuchen Partyplatten

Getränke Leberkäs

Torten Brotzeit

Gebäck Wurst



Und ein Lächeln umsonst...

Das kleine Backhaus, Boschetsrieder Str. 17,
81379 München Alexia Apostolidou, Tel. 089-7232160



Vorstellungsartikel April 2008

FeineKost - Caffè - Bar
VINCELLO



Lebensqualität aus Italien

Öffnungszeiten:
 Di - Sa 10 Uhr - 20 Uhr (22 Uhr)
 So 10 Uhr - 18 Uhr (22 Uhr)

Thorsten Malcus
 Engelhardstr. 33 • 81369 München
 Tel.: 089 - 20 18 44 95 • Fax: 032 12 12 47 802
 mail: vincello@online.de • web: www.vincello.de

Vorstellungsartikel Juli 2010

Kaffee und Kuchen Jeden ersten Sonntag
 im Monat um 14.00 Uhr beim
 Wunschkonzert im ASZ Sendling.

Elisabeth Kripp freut sich auf Sie!



Tanz der Elemente mit Anja Deharde

An jedem Dienstag gibt es die Möglichkeit zur Teilnahme an einer Schnupperstunde, um "Tanz der Elemente" und "Afro-brasilianischen Tanz" in München-Sendling kennen zu lernen. Bitte rufen Sie mich an oder melden sich an über meine Webseite www.lebenstanz.com. Ich freue mich auf unsere bewegte Begegnung!

Einstieg jeden Dienstag möglich in Evas Tanztempel, Hans-Preißinger-Str. 8, Halle E, München-Sendling:

19.00 - 20.30 Uhr:

"Tanz der Elemente" - Lebendigkeit - Befreiung - Lebenslust

20.45 - 22.00 Uhr:

"AfroBrasilTanz" - Lebensfreude & Energie nach afro-brasilianischen Rhythmen



Tel. 089/4 48 63 54

Mobil 0171/1 47 95 69

info@lebenstanz.com

Vorstellungsartikel April 2011

SENDLINGER AUGUSTINER

DAS GEMÜTLICHE WIRTSHAUS IN SENDLING

Frühstücken in Sendling 10,50
 jeden Sonntag 10.30 - 14.00 Uhr

Montag ist Schweinebratentag!
 Ofenfrisch und den ganzen Tag
 mit 2 Knödeln, Speckkrautsalat
 und Dunkelbiersoße 5,90

Samstag ist Schnitzeltag!
 Verschiedene Schnitzel mit
 Beilage, 6,66



Alarmstra. 24 • 81371 München
 U3 / 6 Implerstraße

Tel. 089 / 7470925

www.sendlinger-augustiner.de

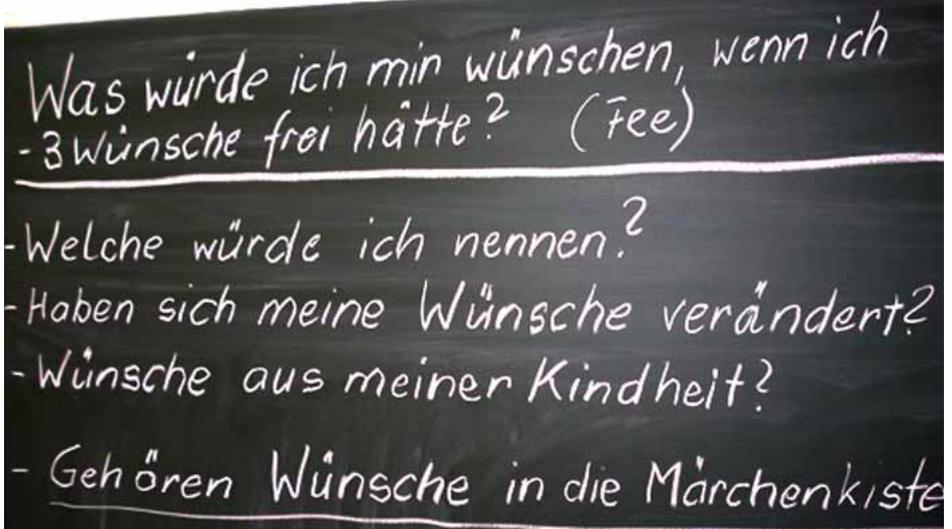
**Büffet incl. Eierspeisen,
 Weißwürste und
 aller Heißgetränke**

Fußball Bundesliga Live auf Großleinwand

Vorstellungsartikel November 2009

Sendlinger Erzählcafe 26

WÜNSCHE



Was würde ich mir wünschen, wenn eine Fee käme und ich 3 Wünsche frei hätte?

Zur Einführung habe ich den Blick auf unsere Tafel gelenkt und einige Unterpunkte angesprochen, wie:

- Haben sich meine Wünsche verändert?
- Wünsche aus meiner Kindheit,
- Gehören Wünsche in die Märchenkiste?

Eine unserer ältesten Besucherinnen, am 18.06.2011 feierte sie ihren 90igsten, sagte ganz spontan: „Ich wünsche mir, dass das Geld nicht ausgeht“. Auf meine Frage, ob sie das ernsthaft befürchten muss, lautet die Antwort: „Jeden Tag hört man neue Schauermeldungen, was wir zukünftig alles selber bezahlen müssen, da kann das Geld gar nicht reichen.“

Weiter sagt sie: „Dass mein Mann mir treu bleibt, brauch ich mir ja nicht mehr wünschen, denn er ist schon längst gestorben, aber Gesundheit ist das wichtigste Gut und dass ich beweglich bleibe und mit allem zurechtkomme, das wünsche ich

mir schon. Lange Zeit habe ich mir nur gewünscht, dass ich 90 Jahre werde, dies habe ich ja erreicht. Meine Geschwister sind alle nur um die 60 Jahre geworden, also hat mein Beten und Wünschen doch was geholfen.“

Eine Teilnehmerin, die altersmäßig auch nicht mehr weit auf die 90 Jahre hat, pflichtet dem bei. Sie wünscht sich auch vordringlich Gesundheit und geistiges Fitbleiben.



Eine andere Frau, die gesundheitliche Probleme hat, wünscht sich sehr, dass alles wieder so wäre wie vor ihrem Unfall. Ein Wunsch wäre auch noch, gute Freunde zu finden um verlässliche Menschen um sich zu haben. Sie hätte gerne eine tiefe Freundschaft, weiß aber, dass dies nicht so leicht realisierbar ist. Hier schließt sich gleich Frau St. an und sagt: “Ich wünsche mir die Zeit zurück, als mein Mann noch lebte, wir waren ein Superteam und zu zweit ist alles leichter.“

Eine neue Besucherin erzählt uns, dass sie im Leben immer wieder Entscheidungen treffen musste, zwischen zwei Männern oder für oder gegen ein Kind etc.





Deshalb hat sie einen Wunsch an die Fee.

Sie sagt: „Ich möchte zurück zu diesen Wendepunkten und sehen bzw. erleben, ob ich die richtige Entscheidung getroffen habe.“

Den Wunsch, viele Jahre zurückversetzt zu werden, haben nicht viele von uns, alles evtl. noch mal erleben zu müssen, wie z.B. den Krieg.

Die Älteren unter uns haben ihn von Anfang bis Ende bewusst miterlebt und um den Vater oder die Brüder gebangt und gebetet, dass sie wieder zurückkommen.

Die Wünsche: Endlich mal wieder eine Nacht durchschlafen und dass dieser Krieg bald zu Ende geht sind nachvollziehbar; wenn man an die Fliegeralarme denkt, wo man plötzlich aus dem Schlaf gerissen wurde und in den Luftschutzkeller musste. Alles war total dunkel und die Angst, ob man wieder lebend herauskommt und was einen dann oben erwartet, war allgegenwärtig.

Und nach dem Krieg war einer der größten Wünsche: Einmal wieder satt essen!

Wenn ich daran denke, wie schwer es mir fiel beim Bäcker Brot zu holen und dies ohne daran rumzuknabbern nachhause zu bringen. Genauso ging es mir mit der Milch, von der ich ein bisschen abgetrunken und dann mit Wasser aufgefüllt hatte. Natürlich hat meine Mutter meinen Schwindel bemerkt.

Frau D. erinnert daran, dass es keine Kühlschränke gab, es gab keine Reste, alles wurde aufgegessen. Sie erzählt: „Wenn ich um's Bier geschickt wurde, habe ich auch immer ein bisschen abgetrunken, aber keiner hat's bemerkt.“

Wünsche, die sich aus der Verführung ergeben haben. Hiervor ist man heute auch nicht gefeit.

Zu den Wünschen, die sich auf unsere Zukunft beziehen, gehört derjenige von

Frau St., in der letzten Stunde nicht allein sein zu müssen. Dieser Wunsch spricht allen aus dem Herzen.

Große Zustimmung erhalte ich für einen meiner wichtigsten Wünsche: ich möchte keinem meiner Kinder ins Grab schauen müssen.

Frau S. erzählt uns von ihrem Wunschtraum. Sie möchte noch eine lange Flussfahrt auf dem Rhein machen, mit vielen Unterbrechungen an geschichtlichen Orten.

Sie fühlt sich sehr wohl auf einem Schiff, das ruhig im Wasser dahin gleitet. Wir hoffen mit ihr, dass dieser Wunsch für sie noch in Erfüllung geht.

In großem Unglück hätte Frau H., damals war sie noch ein Kind, eine Fee gebraucht, die alles ungeschehen gemacht hätte.

Sie hatte sich überreden und ihre Zöpfe abschneiden lassen, gefiel sich aber überhaupt nicht mit dem Bubikopf.

Unser Praktikant Sebastian hat einen zentralen Wunsch, dass er keinen Krieg erleben muss.

Gesundheit für sich und seine Eltern und genug Geld, damit er ihnen nicht mehr auf der Tasche liegt.

Für's Leben die Klassiker, Familie etc., das ganz normale Glück, so sind seine Worte.

Nach seinen Vorstellungen und Wünschen im Kindesalter befragt nennt er Profi-Basketballspieler oder Erfinder.

Ich berichte noch von meinen Recherchen im Internet, die aber vorwiegend eine schnelle Wunscherfüllung anbieten.

Zum Abschluss unserer lebhaften Gesprächsrunde wurde nachdrücklich festgestellt, dass Wünsche nicht in die Märchenkiste gehören.

Wünsche regen unsere Fantasie und Kreativität an, und niemand erwartet, dass sie alle in Erfüllung gehen, sie gehören zum Leben. Wünsche und Hoffnung ergänzen sich und wie heißt es: "Die Hoffnung stirbt zuletzt".

Für unser nächstes Erzählcafé am 15. Juli, 14 Uhr, habe ich als Thema:

„Mein Lieblingsmärchen“ vorgeschlagen, und weil wir beim Wünschen sind, wünsche ich mir wieder eine so rege Teilnahme.

Bis dahin eine gute Zeit

Ihre
Elisabeth Kripp

P.S.: Sonntagscafé ist am 03. Juli 14 Uhr, im August machen wir Sommerpause!



Fortlaufender Beitrag zum Kurs
„Tanz der Elemente“
von Lebenstanz,
Anja Martina Deharde:



Befreie die Lebendigkeit in dir, durch die Kraft der Elemente!

Das Element

F E U E R

oder alle Elemente in einem energetisch angeregten Zustand

Das System der Fünf Elemente ERDE – WASSER – FEUER – WIND – LEERE basiert auf dem Wissen und Erkennen universeller Prinzipien, die uns eine große Hilfe sein können, um in natürlicher Weise – und damit ohne unnötige Reibung – als ein Teil des Kosmos oder des Einen zu existieren.

In der westlichen Mystik wird diese Erkenntnis mit dem Satz umschrieben:
„Wie unten, so auch oben“

Man kann in allen Dingen das Eine erkennen und kann in Einem alle Dinge erkennen.



Heute gehe ich auf das Element Feuer ein und welche Qualitäten wir uns daraus sowohl körperlich als auch geistig zunutze machen können.

Auf diesem Niveau sind wir uns der eigenen aggressiven Natur bewusst. Aggressivität bedeutet in diesem Zusammenhang dynamische und sich ausbreitende Energie und hat hier keine negative Bedeutung. Unter diesem Einfluss erfährt man Gefühle wie menschliche Wärme, Vergnügen oder direkte Kontrolle über die Umgebung. Man ist sich seiner eigenen Ausbreitungsmöglichkeiten und dynamischen Kräfte bewusst, wie auch seiner eigenen Fähigkeiten. Das Feuer-Element hat sein Zentrum am unteren Ende des Brustbeines. Im Körper besteht es als Stoffwechsel und wird als Körperwärme erfahren.



Positiver Aspekt: aggressive Lebendigkeit
Negativer Aspekt: überwältigende Furcht
Bezug zum Körper: Intellekt
Reich des Lebens: Tiere
Farbe: Gelb

Jedes Element hat außerdem eine bestimmte Bewegungsqualität, Bewegungsrichtung und Klang. Das kann man an den Dienstagabenden selbst erfahren:

Tanz der Elemente ist ein schöpferischer und sinnlicher Tanz und basiert auf den Qualitäten der archetypischen Eigenschaften von Erde, Wasser, Feuer, Luft und Leere. Im Zusammen-

spiel von rituellen Tänzen und Bewegungen aus den Kampfkünsten werden die eigenen Grenzen erweitert; es entstehen neue Bewegungsspielräume. Wenn das Wetter passt werden wir auch die Naturelemente zur Bereicherung unseres sinnlichen Erlebens mit einbeziehen. In der Auseinandersetzung mit unserem kreativen Potenzial eröffnen sich neue Bewegungsspielräume im Tanz, der mal sinnlich - heiter, wild - ungestüm oder auch verspielt – zärtlich sein kann.



Kursinhalte:

Rituelle Tänze und Bewegungsimprovisation
Contactimprovisation und Martial Art Dance
Ganzheitliches Körpertraining zur Förderung von Balance, Körpersensibilität und Zentrierung

Einzige Voraussetzungen zur Teilnahme sind Neugierde und Lust auf Kreativität.

Einladung zur Ausstellung Bilder der Hoffnung

von Christine Gampl und Alexandra Scheifers



H-TEAM E.V.
HILFT BÜRGERN IN NOT

www.h-team-ev.de



Vernissage: Do. 07.07.2011 um 20.30 Uhr

Dauer der Ausstellung: Do. 07.07.2011 bis Fr. 16.09.2011

Mo. – Do. von 9.00 bis 16.00 Uhr und Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr sowie nach Vereinbarung

Ort: H-TEAM e.V., Plinganserstraße 19, 81369 München

Liebe Leser von Mein SENDLING,

im Rahmen von „Soziales trifft Kunst und Kultur“ lädt der H-TEAM e. V. am Donnerstag, den 7. Juli 2011, ab 20.30 Uhr zur Vernissage ein.

Präsentiert werden Bilder von Alexandra Scheifers und Christine Gampl. Die Künstlerinnen kennen sich von ihrer gemeinsamen Arbeit in der Pfarrei St. Peter in Heimstetten bei München, in der die eine als Seelsorgerin, die andere als Kirchenmusikerin, Organistin und Dirigentin des Oratorienchors arbeitet. Beide beschäftigen sich in ihrer Freizeit intensiv mit Acrylfarben, die sie als Ausdrucksmittel für ihre Bilder von Seelenlandschaften einsetzen.

„Bilder der HOFFNUNG“ ist das Motto der Ausstellung.

Die Eröffnungsrede hält Frau Pfarrerin Sippekamp von der Himmelfahrtskirche. Die Künstlerinnen werden nicht nur ihre Bilder zeigen, sondern auch selber musizieren und drei Solotänze zeigen.

Das Trio „The Awesome Free“ unterhält die Besucherinnen während der Vernissage musikalisch.

Wir freuen uns, wenn wir Sie zu unserer Sommerausstellung 2011 in unsere Büroräume kommen, mit uns reden, feiern, essen und trinken.

Diese Ausgabe von Mein SENDLING ist Ihre Einladungskarte !

Bis dahin alles Gute und beste Grüße
H-TEAM e.V.
Peter Peschel / 1. Vorsitzender

MIMAXX

**SCHAUSPIELSCHULE
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE**



EINSTIEG JEDERZEIT MOGLICH!

INFORMATION UND ANMELDUNG

Tel.: 089 21 89 09 39

www.MIMaXx-schauspielschule-sendling.de

MIMaXx-schauspielschule@mein-sendling.de

Der **H-TEAM e.V.** hilft Münchner Bürgern am Rande der Gesellschaft. Menschen, die in chaotischen Wohnverhältnissen leben, die krank und arm oder vollkommen isoliert sind. Bitte helfen auch Sie uns dabei:

Spendenkonto Raiffeisenbank:
Konto 70 34 78 – BLZ 701 69 466

Plinganserstraße 19 · 81369 München
Tel. 089-7 47 36 20
Fax 089-7 47 06 63
info@h-team-ev.de
www.h-team-ev.de

Sprechzeiten:
Mo, Mi, Fr 9.00-12.00 Uhr



H-TEAM E.V. HILFT BÜRGERN IN NOT

Betreuungsverein
Ambulanter Pflegedienst
Ambulante Wohnungshilfe
Ambulantes Wohntraining
Betreutes Einzelwohnen
Hauswirtschaftliche Hilfen
Schuldnerberatung



Vergessen Sie Druck und Portokosten und erhöhen Sie Ihre Auflage mit der weltweit meist entwickelten Technologie:

- Darstellung von Videos, animationen, Sounds, Anfrageformulare
- Verlinkung zu Ihrem Webshop (Warenkorb), Webseite...
- Offline Version: blättern Sie Ihr Webpaper auf Jedem Computer ohne Internet
- Innovative Funktionen: Full screen, Lesezeichen, Notiz, Autoblättern, Suche...
- Schnelle Ladezeit (auch mit Videos und Animationen).
- Suchmaschinen optimiert.

Ihre Papierdokumente jetzt online blättern!

Haben Sie so ein Magazin oder Katalog schon Mal auf einer Webseite gesehen? Waren Sie nicht sofort beeindruckt? Denselben Eindruck können Ihre Papier und PDF Dokumente bei Ihren Kunden und Geschäftspartnern hinterlassen!

My.catalog.biz bietet Ihnen für jedes Papier/PDF Dokument in der Webpaper-Technologie einen so genannten Web-Katalogen. So können Sie unverbindlich die Benutzerfreundlichkeit und die Vorteile unserer Webpaper Technologie näher erleben und sich davon überzeugen!

my.catalog.biz

e-mesh Softwareentwicklungs
und -Vertriebs GmbH
Neudorfer Straße 7/3
2361 Laxenburg Austria
Tel: +43 2236 710 842 0
Fax: +43 2236 710 842 65
Mail: peter.prenner@my-catalog.biz

Arztpraxis Fischer & Steininger, A. -Roßhaupter-Str. 73
Arztpraxis Roder + Kollegen, Plinganserstr. 33
Arztpraxis Selzle, Am Harras 15
Augustiner, Alramstr. 24
ASZ Altenzentrum, Daiserstr. 37
Bioladen Hollerbusch, Daiserstr. 5
Bäckerei GRIESHUBER, Treffauer Str. 21
Bäckerei & Konditorei BACK MAYR, Nestroyst. 2
Bücher Kindt, Albert-Roßhaupter-Str. 73a
Blume und Beiwerk, Lindwurmstr. 203
Blüte und Blatt, Meindlstr. 2
Café Viva, Valley/Ecke Danklstraße
Café Schuntner, Plinganserstr. 10
Café Kreislauf, Daiserstr. 22
Café Duett der Sinne, Murmauer Str. 134
Carglass, Passauer Str.
Conditorei Hölzl, Passauer Str.
Centro Espagnol, Daiserstr. 20
Central Reinigung, Boschetsrieder Str. 79
Deut./Franz. Schule Jean Renoir, Berlepschstr. 3
Das Kleine Backhaus, Boschetsriederstr. 17
Eichendorff-Apotheke, Schmuzerstr. 1
FLA-Design, Boschetsriederstr. 12
Fisch Häusl im Stemmerhof, Plinganserstr. 6
Flavia's World of Beauty, A-Roßhaupter-Str. 22
Fruta Foodstore, Fallstr. 9
Getränke Burger, Oberländerstr. 24,
Glitzerstein, Kidlerstr. 21
Gesundschuh Wagner, Daiserstr. 35a
Gida Moden, Daiserstr. 42
Hausarztpraxis Engert + Oefelein, Pfeuferstr. 33
H-Team e.V., Plinganserstr. 19
Jacques Wein-Depot, Implerstr. 9 - 11
Kosmetikstudio Beauty and More, Daiserstr. 33
Kulturschmiede, Daiserstr. 22
Kulturbühne ars musica, Windelservice
Klangheilzentrum u. Fotoatelier Mutschler
Ötztalerstr. 1b
King's Laden, Partnachplatz 9
Lernstudio Barbarossa, Plinganserstr. 32
LernWerk, Karwendelstr. 27
ladysportiv, Pfeuferstr. 34
Lotto-Toto Gabriela Seidewitz, Nestroyst. 2
Lotto-Toto Schreibwaren, A.-Roßhaupter-Str.110
Lotto Toto Robert Metzler, Fallstr. 9
Medithera, Alramstr. 20
Musik Hartwig, Lindenschmitstr. 31
Oberländer Apotheke, Oberländerstraße
O Milos Restaurant, Schöttlstr. 10/Ecke Fallstr.
PSCHORR-Krug, Oberländer/Ecke Daiserstr.
Pieris Backstube, Aberlestr./Lindenschmitstr.
Reisebüro am HARRAS, Plinganserstr. 40
Reformhaus am Harras, Plinganserstr. 37
Rama Feinkost, Alramstr 27/Ecke Daiserstraße
RIZZO, Schäftlamstr. 166
Stadtbibliothek Sendling, Albert-Roßhaupter-Str.
Sendlinger Buchhandlung, Daiserstraße 2
Stemmerhof: Café im Stemmerhof,
StemmerKuchl, Stemmerhof,
Südbad, Valleyst.

Sendlinger Apotheke, Pfeuferstr. 33
Schneiderwerkstatt Brigitte Deuerling, Kidlerstr. 1
Tierzentrum, Lagerverkauf
Tommys Lotto am Harras, A. Roßhaupterstr. 3
Thai-Markt, Albert-Roßhaupter-Str. 100
Transpedal, Alramstr. 24
Volkshochschule München, A. -Rosshaupter-Str. 8
Vincello, Engelhardstr. 33
Wirtshaus Valley's, Aberlestr. 52, Ecke Valleyst.

IMPRESSUM

„Mein SENDLING, Die Kleine Nachbarschaftszeitung“
wird von kreativen Leuten des Stadtbezirks Sendling
gestaltet und herausgegeben.

Verantwortlich für den Inhalt:

V.i.S.d.P.: P. Lefèvre

Alramstr. 27 81371 München

Redaktion und Anzeigen: P. Lefèvre

Grafik /Artdirektion: Dana Dan / grafik@koniko.de

Kontakt:

Tel.: 0176 / 96 81 19 26

Mail: redaktion@mein-sendling.de

Web: www.mein-sendling.de

**Druck: KK-Druck, Karl Krauss e.K., Bunsenstr. 4,
82152 Planegg**

Bei allen eingesandten Artikeln geht die Redaktion
davon aus, dass die Rechte Dritter nicht verletzt werden.
Für den Inhalt der Artikel und Anzeigen sind die Auto-
ren verantwortlich. Die Red. behält sich Änderungen
und Kürzungen vor. Es besteht kein Anspruch auf Ver-
öffentlichung eingesandter Beiträge. Nachdruck, auch
auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion.



**Wer möchte Mein SENDLING
bei sich auslegen?
redaktion@mein-sendling.de**



„Mein Lehrer“

von unbekannt



Die nächste Ausgabe erscheint Anfang AUGUST 2011

Raum für Begegnung in SENDLING

Daiserstraße 15
Gabriela Lefèvre und Franziska Höbler
Tel. 089/74747334 und Tel. 089/21890940
www.raum-begegnung-sendling.de



Vermietung-Ausstellungen-Vorträge-Workshops
Schöne, helle Altbau-Räumlichkeiten 14 + 20 qm
für Einzelarbeit und Gruppen.
Kommen Sie mit Ihren Themen und Wünschen auf uns zu.
Wir freuen uns auf SIE.

Juli:

Dienstags von 9 :00 – 12 :00 Uhr :
Redaktion Mein SENDLING Offene Tür für jeden

1.-3. Juli Seminar Institut Zenat www.zenat.de (geschlossene Gruppe)

offene Veranstaltungen – Sie sind herzlich eingeladen zu kommen

14. Juli Vortrag mit Gabriele Hauser
Thema: Mitten im Leben, eine Erzählung der eigenen,
durchlebten Krebs-Geschichte
Wertschätzung: 10 €

15. Juli Vollmond-Meditation mit Monika Eder
Wertschätzung: 10 €

16. Juli Finissage - Ausstellungsende von Liisa Büren (Bürelli)

19. Juli Vortrag mit Hedwig Streifeneder
Thema: Schüsslersalze
Wertschätzung: 10 €

23. Juli Wir sind auch dabei -Sommerfeierabend
Daiser-Straßenfest-und haben geöffnet

30/31. Seminar mit Ulrike Kristmann (geschlossene Gruppe)

Gaby Hauser erzählt die Geschichte ihrer eigenen durchlebten
Krebsgeschichte am 14.07. um 20:00 Uhr im

Raum für Begegnung in SENDLING

Daiserstraße 15
Gabriela Lefèvre und Franziska Höbler
Tel. 089/74747334 und Tel. 089/21890940
www.raum-begegnung-sendling.de



Mitten im Leben!



Mitten im Leben ist kein Vortrag, sondern eine
Erzählung – eine Erzählung der eigenen,
durchlebten Krebs-Geschichte.

Gespickt mit viel Humor und Tipps, wie man
auch aus solch einer Situation die positiven
Seiten ziehen kann und vielleicht sogar **muss!**

Zusammengefasst: Es geht auch anders!



Wertschätzung: 10 €

Vermietung-Ausstellungen-Vorträge-Workshops
Schöne, helle Altbau-Räumlichkeiten 14 + 20 qm
für Einzelarbeit und Gruppen.
Kommen Sie mit Ihren Themen und Wünschen auf uns zu.
Wir freuen uns auf SIE.