

## Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 09.00 - 12.00 Uhr

Mo, Di, Do: 14.30 – 16.30 Uhr

**Wenn es nur eine einzige Wahrheit gäbe,  
könnte man nicht hundert Bilder über  
dasselbe Thema malen.**

### **Pablo Picasso**

Rezept des Monats:

#### **Portulaksalat mit Nüssen**

Für 4 Portionen

150 g Portulak (oder Feldsalat)

1 Kopf Radicchio

2 Birnen

1 gutes Stück Knollensellerie

150 g Blauschimmelkäse

100 g Walnüsse

Für die Soße:

2 EL Pflaumenmus

3 EL Obstessig

3 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

1. Den Salat waschen und trocken schütteln. Radicchio in mundgerechte Stücke schneiden/ zupfen. Eine große Schüssel damit befüllen. Die Birnen schälen und in schmale Spalten schneiden, auf den Salat geben und schon leicht unterheben. Nun den Knollensellerie nach dem Schälen fein raspeln und auf dem Salat verteilen. Den Blauschimmelkäse in kleine feine Scheiben schneiden und ebenfalls auf den Salat geben.
2. Die gehackten Walnüsse leicht in einer beschichteten Pfanne anrösten.
3. Alle Zutaten für die Soße vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat geben.
4. Zum Schluss die gerösteten Walnüsse drüber streuen und alles vorsichtig miteinander vermengen.

*Guten Appetit!*

V.i.s.d.P.: Evangelische Familienbildung Eppendorf

Liesel Amelingmeyer

Foto: Pixabay



**Evangelische  
Familienbildung**  
Eppendorf

# #loogetweet Februar 2019



Bild: Pixabay

Liebe Leser\*innen unseres #loogetweets,

der Februar-tweet ist der erste im neuen Jahr. Leider waren wir im Januar nicht schnell genug und auch dieser loogetweet kommt zeitverzögert. Ich bitte dafür um Entschuldigung.

Ich hoffe, Sie sind gut in 2019 angekommen und das noch frische Jahr hat Ihnen bisher Freude und Ausblick auf Neues gebracht. Wenn es nicht so ist, dann wünsche ich Ihnen Kraft und Vertrauen für Alles, was kommen mag.

In unserem neuen Programm finden Sie Angebote und Kurse für alle Generationen und unterschiedliche Bedürfnisse: Zwischen Innehalten und Aktivität - Kreativ, genüsslich und aufbauend! Werfen Sie einen Blick in unsere aktuellen Kursvorschläge in der Innenseite und auf das Kursprogramm unter [www.fbs-eppendorf.de](http://www.fbs-eppendorf.de)

Herzliche Grüße

*Liesel Amelingmeyer*

PS: Teilen Sie uns bitte mit, wenn Sie unseren #loogetweet nicht mehr erhalten möchten. Wir werden dies entsprechend berücksichtigen.

---

Aktuell:

## Kursangebote und Veranstaltungen

---

### Singen, Tanzen, Turnen, Spielen, ...

Gemeinsam mit den Kindern gestalten wir den Kurs. Dabei haben wir viele Möglichkeiten das Verhalten und die Interaktionen der Kinder beim freien Spiel zu beobachten.

Mit Kindern von 1 - 1 1/2 Jahren

**Leitung Dorit Gabriel**

---

**HEppD120** 13 x Mi 10:30 - 12:00 Uhr /  
13.02. - 29.05.2019  
€ 108,00

---

### Babys entdecken die Welt

In diesem Kurs nehmen die Mütter bzw. Väter ersten Kontakt zu anderen Eltern und Kindern, durch gemeinsames Singen, Finger- und Kreisspiele, Babymassage oder freies Spielen, auf. Doch auch auf die Bedürfnisse der Eltern soll eingegangen werden. Bei Bedarf werden Rückbildungs-, Yoga- und Entspannungsübungen angeboten und es gibt in gemütlicher Teerunde viel Raum für Erfahrungsaustausch.

Mit Babys von 6 - 12 Monaten

**Leitung Dorit Gabriel**

---

**HEppC504** 16 x Do 10:45 - 12:00 Uhr /  
14.02. - 27.06.2019  
€ 104,00

---

### Was ist Meditation?

#### *Wege zur Entspannung*

Wie kann ich den Herausforderungen des Alltags gelassener begegnen? In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit Methoden zur Entspannung und Achtsamkeit, die die Aufmerksamkeit nach Innen richtet. Gedanken und Gefühle können so bewusster werden. Leicht erlernbare Techniken zur Meditation werden in diesem Seminar vorgestellt und gemeinsam geübt. Damit erhalten Sie ein wirksames Werkzeug, um auch in belastenden Situationen bei sich zu bleiben - Stress und innere Unruhe können reduziert werden.

Bitte mitbringen: Decke, eventuell ein Kissen, bequeme Kleidung und dicke Socken.

**Leitung Julia Crüsemann**

---

**HEppK220** 1 x Sa 11:00 - 15:00 Uhr /  
16.02.2019  
€ 32,00

---

---

Aktuell:

## Kursangebote und Veranstaltungen

---

### Pilates nach der Rückbildung mit dem Baby

Durch die Schwangerschaft sind Teile der Muskulatur besonders beansprucht worden.

Daher widmet sich der Kurs schwerpunktmäßig diesem körperlichen Bereich:

- Weiterer Aufbau des Beckenbodens und Kräftigung der tiefliegenden Bauchmuskeln.

- Stärkung des Rückens, - speziell

- Schultergürtelkräftigung, die durch das Tragen des Kindes mehr Belastung erfahren.

- Entgegenwirkung einer einseitigen Haltung.

- Entspannung, im speziellen der Nackenmuskulatur, ist zudem wichtiger Bestandteil des Kurses.

Sie können Ihr Baby gerne mit zum Kurs bringen!

Ein Rückbildungskurs sollte bereits abgeschlossen sein!

**Leitung Susanne Schostag**

---

**HEppC561** 8 x Do 11:30 - 12:30 Uhr /  
21.02. - 11.04.2019  
€ 64,00

---

### Cucinare all' italiana

Lassen Sie sich von der italienischen Küche mit neuen Rezepten anregen. Verwöhnen Sie Familie und Freunde damit oder laden Sie sie zum gemeinsamen Kochen ein.

**Leitung Susanna D'Amato**

---

**HEppM600** 1 x Di 18:00 - 22:00 Uhr /  
26.02.2019  
€ 30,00 inkl. Lebensmittelumlage

---

### Gemeinsam Kochen mit geflüchteten Familien

#### *Mit Kinderbetreuung*

Bekannte Speisen bringen ein Stück Zuhause zurück, gerade wenn Menschen ihre Heimat unfreiwillig verloren haben. Deshalb haben wir gemeinsam mit dem Verein Herzliches Lokstedt e.V. ein Kochprojekt für und mit geflüchteten Familien ins Leben gerufen. Wir kochen uns durch die unterschiedlichen Landesküchen.

**Leitung Susanna D'Amato, Souad Riedel-Bouidat, Susanne Usenbenz**

---

**HEppM651** 1 x Sa 11:00 - 15:00 Uhr /  
23.02.2019  
€ 12,00 / € 5,00 Kinder ab 3 Jahre  
inkl. Lebensmittelumlage

---