

MAB

Medienkompetenz
für Beruf und Alltag

Freizeitbox



- Freilichtbühne Bökendorf
- Kurstadt: Bad Karlshafen
- Buchvorstellung
- Bestsellerliste

- 10 Tipps für ein besseres Selbstbewusstsein
- Herbstbastelei
- Kürbissuppe

Ein Projekt der

vhs
Volkshochschule
Höxter - Marienmünster

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds / REACT-EU als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU

ESF
in Nordrhein-
Westfalen
In Menschen investieren.

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen





Theaterstück Ein Sommernachtstraum auf der Freilichtbühne Bökendorf



Das Theaterstück wurde von William Shakespeare geschrieben und auf der Freilichtbühne Bökendorf im Sommer 2022 aufgeführt. Da das Stück etwas älter ist, ist die Sprache auch anders, als wir sie kennen. Es ist eine Liebeskomödie und handelt von den zwei Liebespaaren Helena und Demetrius und Hermia und Lysander. Der Handlungsort ist Athen und der angrenzende Wald. Der Elfenkönig beobachtet die Paare und entschließt sich dazu jemanden zu verzaubern. Sein Diener verzaubert aus Versehen den Falschen und so beginnt ein Liebeswirrwarr.



Bad Karlshafen

Kurstadt im Landkreis Kassel



Seit 1977 trägt Karlshafen den Namen Bad Karlshafen und wird auch als Soleheilbad und Barockstadt beworben. Die Stadt ist ein staatlich anerkanntes Heilbad.



An einem sonnigen Tag sind wir nach Bad Karlshafen gefahren. Von Höxter aus sind die Bus- und Bahn Verbindungen zur Kurstadt perfekt um sich einen schönen Tag zu machen. Wir sind an der Weser entlang, zur Hessens salzhaltigste Sole gegangen. Die vor über 200 Jahren entdeckte Solequelle hilft bei Erkrankungen der Atemwege und sorgt für eine gute Durchblutung der Schleimhäute. Selbstverständlich kann man sie wunderbar als Entspannung nutzen. Direkt daneben liegt eine gut besuchte Therme, die verschiedene Solebecken im Innen- und Außenbereich anbietet.

Der Hafen ist der Gründungsanlass und Mittelpunkt der beeindruckenden barocken Planstadt Bad Karlshafen und bildet auch städtebaulich die Hauptachse der Stadt. Dort hat es mir am besten gefallen und man fühlte sich wie im Urlaub.

Westlich über Bad Karlshafen steht auf einer der Hessischen Klippen der Hugenottenturm, welcher gerne als Wanderziel genutzt wird, da man von dort eine schöne Aussicht auf die Stadt hat.

Der aus Wesersandstein errichtete Hugenottenturm wurde saniert und kann seit 2011 über eine offene Wendeltreppe im Turminnern mit rund 100 Stufen wieder bestiegen werden.

Eine weitere attraktive Aussicht bietet der Weser-Skywalk an. Der Weser-Skywalk ist eine Aussichtsplattform auf den östlichsten der sieben Hannoverschen Klippen, die sich nahe dem Dreiländereck und bis zu 80m über der Weser erheben.





Die unendliche Geschichte von Michael Ende

Die Geschichte handelt von Bastian. Ein kleiner Junge, der von seinen Mitschülern gehänselt wird. Eines Tages wird er auf dem Weg zur Schule wieder von den Kindern gehänselt. Er läuft vor ihnen weg und versteckt sich in einem Antiquariat. Dort trifft er auf Herr Koriander, der gerade in einem Buch liest. Als Herr Koriander zu einem Telefonat muss, schnappt sich Bastian das Buch und läuft damit zur Schule. Der Unterricht hat schon angefangen und so geht er auf den Dachboden der Schule und fängt an zu lesen.

Das Buch ist besonders, denn der Leser wird in die Geschichte hineingezogen. Bastian erfährt aus dem Buch, dass Phantasien in Gefahr ist. Es breitet sich eine schlimme Krankheit in ganz Phantasien aus. Auch die Kindliche Kaiserin ist krank. Es wird ein Indianerjunge auf die Suche nach einer Heilung ausgesandt. Atreju, der Indianerjunge erlebt viele Abenteuer auf seiner Suche. Aber keiner kann ihm sagen, wie die Kindliche Kaiserin geheilt werden kann. Fast am Ende seiner Reise erfährt er, dass nur ein Menschenkind die Kaiserin retten kann. Sie braucht einen neuen Namen. Atreju konnte aber kein Menschenkind finden. Er fliegt mit dem Glücksdrachen Fuchur, den er unterwegs kennengelernt hat, zurück zum Elfenbeinturm und berichtet der Kaiserin von seinem Ergebnis. Die Kaiserin sagt dem Indianerjungen, dass er schon das Menschenkind mitgebracht hat. Es ist Bastian, der gerade das Buch liest. Bastian ist verwirrt. Wie kann die Kaiserin von ihm wissen? Bastian braucht ihr nur einen neuen Namen zu geben und Phantasien wird wieder gesund. Währenddessen zerfällt Phantasien immer mehr und gerät in Vergessenheit. Dann fasst sich Bastian Mut und ruft Mondenkind in die Dunkelheit. Das ist der neue Name für die Kaiserin. Dann ist er auf einmal in Phantasien. Vor ihr steht die Kindliche Kaiserin mit einem Sandkorn. Das letzte was von ihrem Reich übergeblieben ist. Sie gibt Bastian ein Medaillon. Mit dem er sich alles wünschen kann, was er will. Dann ist Bastian plötzlich allein. Bastian fängt sofort an, sich etwas zu wünschen. Dabei merkt er nicht, dass er dadurch auch Erinnerungen verliert. Es beginnt für Bastian eine Reise durch ein neues Phantasien mit vielen Abenteuern. Dabei trifft er auch auf Atreju und Fuchur, dem Glücksdrachen. Die beiden helfen ihm wieder in die Menschenwelt zu kommen. So werden beide Welten wieder gesund. Die Menschen glauben wieder an Phantasien und das Reich der Fantasie blüht.

Bestsellerliste für **den Monat Oktober**

Romane

1. Nachmittage

Autor: Ferdinand Schirach

2. Eine Frage der Chemie

Autor: Bonnie Garmus

3. Ein Sommer in Niendorf

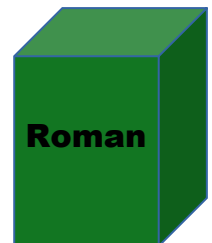
Autor: Heinz Strunk

4. Violeta

Autor: Isabel Allende

5. Im Traum bin ich bei dir

Autor: Nicholas Sparks



Buchvorstellung

Im Traum bin ich bei dir

Der 25-jährige Colby arbeitet mit seiner Schwester und seiner Tante auf einer Farm in North Carolina. Bei einem Urlaub lernt er die Sängerin Morgan kennen. Beide fühlen sich zu einander hingezogen. Doch sie wissen, dass sie beide in ihre Lebenswelten zurückkehren müssen.

Zeitgleich flüchtet die junge Beverly vor ihrem gewalttätigem Ehemann. Sie reist zusammen mit ihrem kleinen Sohn quer durch Amerika. Sie findet in einem Haus in einer Provinz Unterschlupf, doch die Gefahr ist noch nicht vorbei.

10 Tipps für ein besseres Selbstbewusstsein

Gerade Körperhaltung:

Menschen mit einer aufrechten Haltung wirken viel attraktiver, selbstbewusster und erfolgreicher.

Eine schlechte Körperhaltung hingegen wirkt schwach, unsicher und sieht nicht schön aus! Achte deswegen auf deine Körpersprache. Gerader Rücken, Kopf hoch und Brust raus!

Lächle:

Lächle Bewusst mehr im Alltag. Forciere ein Lächeln und du wirst eine spürbare Veränderung deiner Gefühle und deiner Selbstsicherheit feststellen. Versuche dich jeden Tag im Spiegel für mindestens 3 Sekunden anzulächeln. Das hört und fühlt sich zuerst komisch an, allerdings wirkt es wahre Wunder.

Den Mund aufmachen:

Wenn du etwas sagen willst, dann tue es! Hab keine Angst davor was andere über dich denken und denke in erster Linie an dich und dein Wohlbefinden.

Tue etwas für deine Mitmenschen:

Spende deine alten Sachen, bevor du sie wegwirfst oder mache deinen Mitmenschen ernstgemeinte Komplimente. Etwas Gutes für andere zu tun steigert unser eigenes Selbstwertgefühl.

Aus Fehlern lernt man:

Habe keine Angst etwas falsch zu machen und stelle dich deinen Ängsten. Es ist vollkommen normal Fehler zu machen und anstatt sich davon runter ziehen zu lassen, sollte man es positiv sehen. Fehler sind eine Möglichkeit sich weiterzuentwickeln.

Komplimente annehmen:

Wenn dir jemand ein Kompliment macht, dann nimm es an anstatt es zu verneinen oder zu beurteilen. Sei glücklich über das Kompliment.

Erste Reihe:

Wenn du dich im Bus, Bahn, Hörsäle oder ähnlichem immer nach hinten setzt, wirst du wahrscheinlich nicht wahrgenommen werden und hast vielleicht ein schlechtes Gefühl dabei. Allerdings ist genau das der Fehler! Setze dich ab jetzt immer in die vordere Reihe und habe keine Angst davor, dass andere dich beobachten.

Sport:

Gehe einer Lieblingssportart nach oder spaziere ein wenig. Sport und Bewegung werden dir dabei helfen dich besser zu fühlen. Du kannst es auch mit Yoga ausprobieren.

Deine Stärken und Komplimente von anderen:

Gehe einmal in dich und denke über deine Stärken nach. Ebenso machst du es mit den ganzen Komplimenten die du von anderen zu hören bekommst. Du kannst sie auch gerne aufschreiben und an einen Ort hängen an dem du jeden Tag vorbeiläufst! Es wird dich zusätzlich stärken und falls du mal einen schlechten Tag hast wird es dich glücklicher machen.

Gönn dir eine Auszeit:

Nimm dir jeden Tag Zeit für dich und gehe etwas nach, das dir Spaß macht. Lesen, Musik hören oder Wellness beruhigt oft und man kann für einen Moment abschalten um den Alltag zu vergessen.

Herbstbastelei

Kleine Eule



Materialien:

- Tonpapier in braun oder Beigetönen
- Reste von gelbem und schwarzem Tonpapier
- Wackelaugen
- Kleber
- Schere
- 2 Federn

Anleitung:

Zuerst schneidet man aus dem braunem Tonpapier 2 Streifen (Breite: 2cm; Länge: 35cm) aus. Jetzt klebt man die beiden Streifen orthogonal zueinander zusammen. Jetzt knickt man die Streifen abwechselnd übereinander, sodass eine Art zusammenhängende Ziehharmonika (Hexentreppe) entsteht.

Wenn man die Streifen aufgebraucht hat, klebt man die Enden aufeinander und schneidet überstehende Reste ab. Aus dem gelben Tonpapier schneidet man sich zwei Füße aus und einen Schnabel aus. Die Füße werden an das untere Ende der Hexentreppe mit Kleber befestigt.

Zuletzt klebt man die Wackelaugen und den Schnabel an das obere Ende und schmückt das Ganze noch mit Federn.





Zutaten

für 4-6 Personen

800g Hokkaidokürbis
(geputzt gewogen)

600g Möhren
(geschält gewogen)

1 Liter Gemüsebrühe

500g Kokosmilch

1 Stück Ingwer
(ca. 5cm lang)

2 EL Butter

1 Zwiebel

1 Zitrone (Saft)

Sojasoße

Salz und Pfeffer

Kürbiskerne

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

Zubereitung

Kürbis, Möhren, Ingwer und die Zwiebel schälen und würfeln. Die gewürfelten Zutaten werden in der Butter angedünstet. Das Ganze wird mit der Gemüsebrühe aufgegossen und für 15 bis 20 Minuten weichgekocht. Danach wird alles fein püriert und eventuell durch ein Sieb gestrichen. Jetzt wird die Kokosmilch untergerührt und mit Salz, Pfeffer, Sojasoße und Zitronensaft abgeschmeckt. Anschließend lässt man die Suppe nochmals erwärmen und sie ist fertig.

Wer möchte kann Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und zum Garnieren der Suppe verwenden.

Wir haben für die Suppe einen Hokkaidokürbis benutzt, da man diesen nicht schälen muss.

Viel Spaß beim Nachmachen unserer herbstlichen Suppe und Guten Appetit!