

Veranstaltungen

Tanzball

Abschlussball der 9. Klasse

Samstag, 22. Februar 2025, Einlass ab 19 Uhr Beginn 20 Uhr

Saalbau, Großer Saal

Das Märchen vom Quellenwunder

Eurythmieaufführung

Dienstag, 25. Februar 2025, 19 Uhr

Rotes Haus, Kleiner Saal

„Es war einmal ein Knabe . . .“, mit diesen Worten beginnt das von Rudolf Steiner verfasste Märchen vom Quellenwunder, das an unserer Schule seit mehr als 20 Jahren von den Schülerinnen und Schülern der 5. Klasse aufgeführt wird. Unterstützt werden sie hierbei von vier Schülern der 11. Klasse.

Klassenspiel der 8. Klasse: „Herr der Fliegen“

Freitag, 14. März 2025, 19 Uhr

Samstag, 15. März 2025, 19 Uhr

Rotes Haus, Kleiner Saal

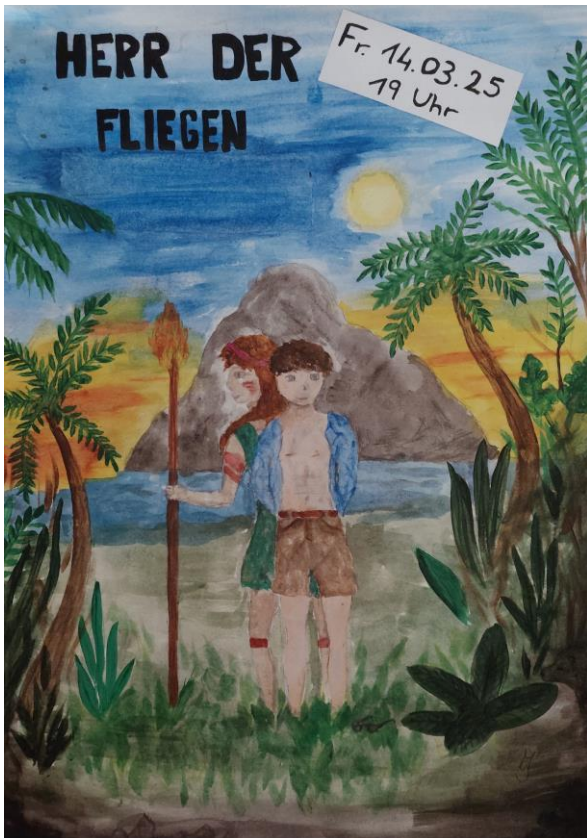
Unsere 8. Klasse lädt zur Aufführung ihres Klassenspiels ein und präsentiert eine neu adaptierte Fassung des berühmten Werks „Herr der Fliegen“ von William Golding.

Der Eintritt ist frei. Um Spenden wird gebeten!

Eine Gruppe von Jugendlichen strandet nach einem Flugzeugabsturz auf einer einsamen Insel. Ohne Erwachsene beginnt ein packender Überlebenskampf, bei dem Freundschaft, Regeln und Menschlichkeit auf die Probe gestellt werden. Unser modernes Klassenspiel von „Herr der Fliegen“ zeigt eindrucksvoll, wie Gruppendynamik und unterschiedliche Vorstellungen von Gemeinschaft in der heutigen Zeit aufeinandertreffen können.

Karten sind ab Dienstag, 25. Februar 2025, im Schulbüro erhältlich.





Kindersachenbasar

Samstag, 15. März 2025, 10 Uhr

Saalbau, Großer Saal

Der nächste Sommer kommt bestimmt; deshalb gibt es jetzt schon die Gelegenheit:

1) Frühlings- und Sommerbekleidung, Holzspielzeug, Bücher, Babyzubehör ... zu kaufen und zu verkaufen:

- Warenannahme: Freitag, 14. März 2025, 16:00–18:00 Uhr
- Verkauf: Samstag, 15. März 2025, 10:00–12:00 Uhr
- Warenrückgabe: Samstag, 15. März 2025, 15:30–16:00 Uhr

2) mitzuhelfen, durch aktive Mitarbeit die Schule finanziell zu unterstützen und sich dabei nett zu unterhalten, Einblicke ins Schulleben zu bekommen und und und ...

Hier werden Sie gebraucht:

- Freitag, 14. März 2025: > Annahme und Sortieren: 16:00– ca. 19:30 Uhr
- Samstag, 15. März 2025 > Kasse: 9:30–13:00 Uhr
- Samstag; 15. März 2025 < Saalaufsicht/Garderobe: 9:30 – 12:30 Uhr

Bitte melden Sie sich hierfür gleich bei diane@keimel.de

Verkäufernummern gibt es beim Kleiderbasar-Team unter kleiderbasar-rss@web.de

Wer ein Plakat aufhängen möchte, kann sich im Schulbüro gerne ein Plakat (Din-A3 oder Din-A4) abholen.

Aufgrund einiger Diebstähle dürfen nur leere Einkaufstaschen mit in den Saal genommen werden (Handtaschen etc. müssen im Auto bleiben)

Gerne dürfen Sie Ihre nicht mehr benötigten, gut erhaltenen Dinge auch als Spende abgeben. Dann übernehmen HelferInnen das Auszeichnen und der gesamte Verkaufserlös dieser Spenden kommt der Schule zugute.

Im Namen des Kleiderbasarteams. Wibke und Christoph Zayer

Schulrat

Donnerstag, 27. März 2025, 20 Uhr

Saalbau, Oberer Musiksaal

Liebe Eltern und Mitarbeiter*innen in Kindergarten und Schule, liebe Mitglieder und Freunde des Schulvereins! Zu unserer nächsten Sitzung laden wir Sie herzlich ein! Wir freuen uns auf einen zahlreichen Besuch!

Zur Kenntnisnahme erhalten Sie mit dieser Einladung das Protokoll der Sitzung vom 30. Januar 2025. Sie erreichen den Schulrat mit Ihren Fragen und Wünschen, aber auch mit Anregungen: schulrat@waldorfschule-nuertingen.de

Für den Vorbereitungskreis: Klaus Plantikow

Aus dem Vorstand

Die offene Vorstandssitzung am 15. Januar für Mitglieder, die sich für ein Vorstandsamt interessieren, wurde rege besucht, so dass wir zuversichtlich auf die anstehenden Vorstandswahlen zugehen. Wir möchten uns an dieser Stelle für die spürbare Unterstützung seitens der Mitglieder bedanken.

Am 22.1. hat ein Team aus Vorstands-Eltern und Lehrkräften aus Interner Konferenz und Vorstand unter externer Beratung eine Stärke-Schwächen Analyse des Schulvereins durchgeführt, die Ergebnisse nach Dringlichkeiten geordnet und erste Schritte angeregt und mit Zuständigkeiten versehen.

In der Vorstandssitzung am 29.1. haben wir uns mit den Ergebnissen der Brandverhütungsschau beschäftigt.

In dieser Sache berät und begleitet uns das Architektenbüro Hihn und Mattern.

Der Sachstand wurde dargestellt und anschließend über die notwendigen, anstehenden Schritte beraten.

Im Kern geht es um die Installation einer Brandmeldeanlage und die Ertüchtigung des Roten Hauses mit einem zweiten baulichen Rettungsweg.

Frau Vohl, unsere Schulsozialarbeiterin wendet sich ab Mitte Februar auf eigenen Wunsch neuen

Aufgabenfeldern zu. Wir bedauern ihren Weggang, bedanken uns für ihre Arbeit und wünschen ihr alles Gute auf ihrem weiteren Weg.

Frau Saegeler, Musiklehrerin in der Oberstufe, verlässt uns ebenfalls auf eigenen Wunsch, was wir sehr bedauern.

Auch ihr danken wir sehr für die wundervolle musikalische Arbeit, die sie mit den Schüler:innen geleistet hat und begleiten sie mit den besten Wünschen in die Zukunft.

Für den Vorstand: Petra Hamprecht-Krause

Verabschiedung Eva Schramm aus der Verwaltung

Zum Monatsende verlässt uns Eva Schramm auf eigenen Wunsch. Wir danken für ihren Einsatz in der Verwaltung im Bereich Beitragswesen und Buchhaltung. Für die neue Herausforderung wünschen wir viel Erfolg und freuen uns, dass Sie weiter als Mitglied den Verein unterstützt.

Anfragen zu den Themenfeldern werden weiter über die bekannten Adressen bearbeitet:

- **Beitragswesen und Buchhaltung:** buchhaltung@waldorfschule-nuertingen.de
- **Rechnungen:** rechnung@waldorfschule-nuertingen.de
- **Mensamax** Fragen zum Programm, Überweisungen und Rückzahlungen:
mensamax@waldorfschule-nuertingen.de
 - **Wichtig:** Nicht mögliche oder vergessene Essensbestellungen bitte telefonisch der Küche melden (+49 (0) 7022 - 93 26 5 - 16), sonstige Anfragen bezüglich Essen/Speiseplan per E-Mail: kueche@waldorfschule-nuertingen.de
- **Kernzeit** Neuanmeldungen, Änderungen und Kündigungen: kernzeit@waldorfschule-nuertingen.de.

Für den Vorstand: Titus Theiß

Ferienbetreuung

Ferienbetreuung am Feuer Sommer 2025

Für die Sonnenkinder sowie die Schulkinder der ersten und zweiten Klasse

Die Sommerferien sind lang und für die neuen Erstklässler*innen noch länger als für die ‚schon‘ Schulkinder. Damit es nicht ganz so lang ist gibt es auch in diesem Sommer wieder die Ferienbetreuung am Feuer, auch für Kinder der aktuell ersten und zweiten Klasse.

In den letzten beiden Ferienwochen treffen wir uns jeden Morgen am Feuer. Die Zeit bis zum nach Hause gehen nach dem Mittagessen verbringen wir im Freien. Zentraler Platz ist unsere Feuerstelle. Um diese herum werden wir Spielen, Schnitzen, Werkeln, Bauen, Erzählen, Singen und am Feuer unser Mittagessen kochen. Auch im Sommer kann es regnen. Für solche Tage haben wir unsere Jurte aufgebaut. Trotzdem ist wetterfeste Kleidung erforderlich.

- Datum: 01. – 05.09.2025 / 08.09. – 12.09.2025
- Betreuungszeit: 07:30 bis 13:30 Uhr / 6 Stunden täglich
- Bringzeit: 07:30 bis 08:30 Uhr – Abholzeit 13:30 Uhr
- Es kann jeweils nur die ganze Woche gebucht werden
- Kosten: 85 Euro je Woche und Kind
- Maximale Teilnehmerzahl ca. 15 Kinder
- Mitgebracht werden muss ein Vesper für die Pause und dem Wetter angepasste Kleidung

Anmeldung bitte per E-Mail an ferienbetreuung@waldorfschule-nuertingen.de unter Angabe von Namen, Alter, Klasse und gewünschter Zeitraum. Die vollständigen Vertragsunterlagen werden Ihnen dann zugeschickt. Die Anmeldefrist läuft bis zum 21. März 2025.

Für die Ferienbetreuung: Christoph Wagner/Februar 2025

Aus dem Schulleben

ELMI-Projekt: Glasdach Außenbereich Plastizieren

Liebe Eltern,

das Glasdach im Außenbereich beim Plastizieren hat seine besten Zeiten hinter sich. In einem ersten Schritt möchten wir das vorhandene Glasdach abbauen, die Scheiben reinigen und einlagern lassen. Auch soll die bestehende Unterkonstruktion begutachtet und so weit wie möglich für einen Neuaufbau erhalten bleiben. Gewisse Teile müssen abgebaut werden.

Im Rahmen der Elternmitarbeit suchen wir 5 - 6 bauerfahrene Eltern, die das Projekt tatkräftig unterstützen wollen. Wenn darüber hinaus jemand ein Rollgerüst besitzt und dieses zur Verfügung stellen könnte, würde es die Arbeit um Einiges erleichtern.

Für die Koordination der Arbeiten hat sich Robert Hihn bereit erklärt. Bereits an dieser Stelle vielen Dank Robert!

Wer Interesse hat, schreibt bitte an baukreis@waldorfschule-nuertingen.de.

Sobald die erforderliche Anzahl Eltern gefunden ist, werden wir in die Terminplanung und -abstimmung gehen.

Für den Vorstand: Rommy Voß



Schöner wohnen in Klasse 4

Bereits am Freitag gab es bei der vierten Klasse ungewöhnliche Aktivitäten zu beobachten. Jedes Kind schnappte sich seinen Stuhl und auf dem Gang stapelten sich schnell Bänke und Stühle. Danach rückten verschiedene Teams an und stellten das Klassenzimmer auf den Kopf. Als erstes wurde abgeklebt und einmal alles weiß gestrichen, am Samstag kam dann neue Farbe dran. Nun strahlt das Zimmer in neuem Glanz. Hoffen wir, dass die Kinder sich im neuen alten Klassenzimmer wohl fühlen und konzentriert arbeiten können.

Gerne geben wir unseren Arbeitsplan und unsere Erfahrung an andere Klassen weiter. Meldet euch

dazu einfach im EIMi-Kreis oder bei Moritz Stahl und Dorothea Quast.

Vorher:



Nachher:



Fleißige Helfer:



Aus der Verwaltung

Erstattung der Schülerbeförderungskosten/Drittkindbefreiung

Liebe Eltern,

bitte beachten Sie die Abgabefristen der Erstattungsanträge für die Schülerbeförderung:

Die nachgewiesenen notwendigen Beförderungskosten für DrittKinder können nur erstattet werden, wenn der Antrag auf Erstattung für das 1. Schulhalbjahr **bis spätestens 01. April** des Jahres und für das 2. Schulhalbjahr **bis spätestens 01. Oktober** des Jahres, in dem das Schuljahr endet, im Schulbüro abgegeben wird.

Die Anträge (Vordruck I und Vordruck II) erhalten Sie im Schulbüro.

Susanne Rößler

Aus dem Öffentlichkeitsarbeitskreis

Der AKÖ sucht Unterstützung für den neuen Instagram-Account der Schule. Interessierte dürfen sich gerne melden: a.kaiser@walorfschule-nuertingen.de

Aus dem Beitragskreis

Beitragskreis * Mitteilung * Termine zu offenen Sprechstunden:

Weitere Termine für offene Sprechstunden sind:

- am **Donnerstag, 20. Februar 2025 um 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr** und
- am **Mittwoch, 19. März 2025 um 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr**

Weitere Termine werden bekannt gegeben.

Kommen kann jeder ohne Termin, allerdings muss mit Wartezeiten gerechnet werden!

Spätestens um 21:00 Uhr bzw. 20:00 Uhr beginnt das letzte Gespräch. Wer nicht rechtzeitig kommt, muss Verständnis haben, dass wir nicht überziehen können.

Ganz wichtig für das Gespräch sind: der jüngste vorliegende Einkommenssteuerbescheid oder andere Unterlagen aus denen das Haushaltsnettoeinkommen hervorgeht.

Mit besten Grüßen vom Beitragskreis

Aus der Kita

Spenden für die Kita:

Wir freuen uns noch immer über Spenden von noch brauchbarem und heilem Holzspielzeug: Holztiere, Burgen und sonstiges gediegenes Baumaterial für Kindergartenkinder, die sich im Türme- und Burgenbau bewähren wollen.

Vielleicht gibt es in Kellern auch von Großeltern noch nicht gehobene Schätze.

Bitte beachten Sie dabei, dass wir auf sauberes und nicht angeschlagenes Material angewiesen sind. Rattan Gegenstände sollten noch heiles Flechtwerk haben.



Auch zweckgebundene Geldspenden für ausgesprochen waldorfspezifische Spielmaterialien sind uns eine Hilfe. Als Verwendungszweck kann „Spende für Kindergarten; Neueröffnung“ angegeben werden.

Spenden

- ♣ **Bankverbindung:** Kreissparkasse Esslingen-Nürtingen
- ♣ **Kontoinhaber:** Rudolf Steiner Schule Nürtingen e.V.
- ♣ **IBAN:** DE27611500200048287122
- ♣ **Verwendungszweck:** Spende für Kindergarten; Neueröffnung



In Reudern entsteht darüber hinaus ein kleines Büro. Mindestens einen Tag in der Woche wird in

Zukunft dort eine Person die Verwaltung abwickeln müssen.

Für das Büro suchen wir noch Büromöbel, insbesondere abschließbare Aktenschränke und Orte der sicheren Aufbewahrung.

... Kennen Sie jemanden, der jemanden kennt, der jemanden kennt, der von einer Auflösung eines kleineren oder größeren Büros eines Betriebs weiß. Wir würden auch gebrauchte aber noch gut funktionsfähige Büromöbel übernehmen.

Besten Dank für das Mitdenken und das gemeinsame Suchen von Lösungen.

Kontakt: kita@waldorfschule-nuertingen.de

Für die Kita: Ulrike Mandaiker

Markt

Daria Fomina, defeny2890@gmail.com oder WhatsApp +38(050)49-555-42

Wir suchen eine(n) Schüler(in) der Oberstufe als Begleitung für einen 11-jährigen Jungen.

Unsere Familie sucht eine(n) ältere(n) Schüler(in), der/die unserem Sohn bei der Bewältigung der Schulfächer der 5. Klasse hilft und ihn im Alltag begleitet, um seine sprachliche und kulturelle Integration zu unterstützen. Uns ist wichtig, dass die Interaktion nicht nur lehrreich, sondern auch spannend und angenehm für ihn ist.

Wir suchen eine offene, geduldige und kommunikative Person, die ihn sowohl schulisch als auch sprachlich unterstützt und ihm hilft, sich in der neuen Umgebung sicherer zu fühlen.

Bei Interesse oder Fragen freuen wir uns über eine Nachricht!

Benjamin Grupp, b_grupp@web.de, 01627117840

Schöne Vollholzmöbel zu verkaufen:

Hochbettssystem Lisa von Livipur mit Rutsche aus Holz und Absturzsicherung, NP 1400,-, für 450,- € mit zwei Betten, die auch als Einzelbetten verwendet werden können, inkl. Matratze. Verschiedene ältere Schränke aus Vollholz, Nussbaum-Kleiderschrank, sehr schöne Glasvitrine, Öko-Ausziehsofa Baumwolle gemustert, Chippendale Wurzelholztisch, Schöne alte gepolsterte Holzstühle, Sideboard. Bei Interesse gerne Bilder per WhatsApp oder Mail.

Termine			
Samstag	22. Februar 2025	20 Uhr	Tanzball Kl. 9*
Dienstag	25. Februar 2025	19 Uhr	Das Märchen vom Quellenwunder*
Freitag	14. März 2025	19 Uhr	Klassenspiel der 8. Klasse*
Samstag	15. März 2025	19 Uhr	Klassenspiel der 8. Klasse*
Samstag	15. März 2025	10 – 12 Uhr	Kindersachenbasar*
Montag	17. März 2025		Zukunftstag/Pädagogischer Tag
			(für Schüler findet kein Unterricht statt)
Donnerstag	27. März 2025	20 Uhr	Schulrat
* siehe Veranstaltungskalender			

Forum



Öffentliche Ringvorlesung an der Freien Hochschule Stuttgart

Do., 20.02.2025, 11.30 Uhr

Haußmannstr. 44a | D-70188 Stuttgart

www.freie-hochschule-stuttgart.de

"Die Fallstudie Pinocchio – die ambivalente Funktion der Schule in demokratischen Gesellschaften"

Pinocchios Autor, Carlo Collodi, hat nicht im Sinn gehabt, die Frage nach einer in- und nicht exkludierenden, demokratischen Schule aufzuwerfen. Aber Pinocchio stellt sie, vor über hundert Jahren, und nimmt hellstichtig die fulminante Studie von Paul Willis (Learning to Labour) aus den 1970er Jahren vorweg.

Referent ist Prof. Dr. rer. pol. André Bleicher von der Hochschule Biberach.

Die Vorlesung findet statt in der Freien Hochschule Stuttgart, Haußmannstraße 44a, 70188 Stuttgart im Rahmen der Reihe "Zukunft bilden - Perspektiven für eine schöpferische Pädagogik".

Manche der Vorlesungen werden aufgezeichnet und sind auf dem YouTube-Kanal der Freien Hochschule Stuttgart abrufbar.

Klang hört und fühlt man
Klang entspannt und ordnet
Klang bereitet Freude
Klang stimmt friedlich
spendet Geborgenheit und hilft dabei
Seele und Gemüt zu entlasten.

Neu aufgestellt und geordnet ebnet sich der Weg zu innerem Frieden und Stille

Einladung zur

KLANGMEDITATION

Sonntag, 23.02.25, 18 Uhr

in der Waldorfschule Nürtingen,
im kleinen Eurythmiesaal, Saalbau, 1.OG

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Mitzubringen: Alles, was Ihr braucht, um bequem zu liegen.
Energieausgleich: 25.-€ / Ermäßigung nach Absprache möglich

Ich bitte um verbindliche Anmeldung
07022/708838, heike.koenitzer@gmx.de

Herzlichst
Heike Könitzer.

Aus der Igelhilfe

Liebe Waldorfgemeinschaft,

aus aktuellem Anlass wenden wir uns heute an euch, da wir seit Januar den unermüdlichen Einsatz der Landschaftsgärtner von Städten und Gemeinden auf öffentlichen Plätzen, im Bereich von Kindergärten und Spielplätzen verstärkt wahrnehmen. Es ist uns bewusst, dass bestimmte Aufgaben erledigt werden müssen. Dennoch möchten wir diese Mitarbeiter und alle Hobbygärtner dringend für die Igel und deren Winterschlaf sensibilisieren. Wenn jetzt akribisch im Laub unter Büschen und Hecken durch den Rückschnitt der Gehölze gearbeitet wird und Laubbläser und andere elektronische Geräte eingesetzt werden, dann kann es vorkommen, dass Igel aufgeweckt, verletzt und Winterschlafnester zerstört werden. Das alles kann dramatische Folgen für die Tiere bei den winterlichen Temperaturen haben.

Zudem stehen Igel unter Naturschutz und es gibt laut Bußgeldkatalog des BNatSchG hohe Strafen sowohl für das Fangen, Verletzen und Töten von Igeln als auch für die Beschädigung oder Zerstörung der Fortpflanzungs- und Ruhestätten.

Wir möchten euch deshalb bitten, alle Gartenarbeiten zu dieser Jahreszeit bezüglich der Igel zu hinterfragen und lieber der Natur und euch noch ein paar Wochen Ruhe zu gönnen. Ein wenig mehr Bewusstsein und Achtsamkeit von jedem Einzelnen können sicher dazu beitragen, Verletzungen zu vermeiden und die Lebensbedingungen für diese Wildtiere etwas zu verbessern.

Katrin Wunderlich und Anja Kaufmann

!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Für die Ukraine !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Nach wie vor sammeln wir warme Kleidung für Männer und Kinder, Lebensmittel wie Nüsse, Honig, Schokocreme, Wurstkonserven, Fischkonserven und alles was haltbar ist. Ebenso Hygieneartikel! Funktionstüchtige Stromaggregate, Bildschirme oder Laptops auf denen Windows 10 läuft, alles wird gebraucht. Bitte eigene Daten wenn möglich sichern und löschen. Die Laptops werden von einem Fachmann wieder neu aufgesetzt.

Spenden dürfen in der Kernzeit abgegeben werden.

Herzlichen Dank!

Kateryna Ziniuk und Dorothee Hauser

Der Bund der Freien Waldorfschulen e.V. sucht Mitarbeiter:innen als Geschäftsführer:innen / Bereichsleiter:innen für die bedeutenden Bereiche der Vereinsgeschäftsführung, der Lehrer:innenbildungsfinanzierung und der Leitung der Bundesgeschäftsstelle in Stuttgart. Im Rahmen des anstehenden Generationenwechsels werden bis zu 1,5 Stellen frei und es bietet sich die Chance, in einem Team Kräfte zu bündeln, Kreativität zu entfalten, Netzwerke auszubauen, Dinge in Bewegung zu setzen und die Zukunft der Waldorfschulen gemeinsam mitzuentwickeln.

Worum es geht, wen wir suchen und was wir bieten erfahren Sie hier: [Stellenangebote im BdFWS - Bund der Freien Waldorfschulen](#)

Mit freundlichem Gruß

Nele Auschra und Susanne Piwecki

Für den Vorstand

Bund der Freien Waldorfschulen e.V.

Wagenburgstr. 6, 70184 Stuttgart

Tel.: [+49 \(0\)711.21042-0](tel:+49(0)711.21042-0)

Fax: [+49 \(0\)711.21042-19](tel:+49(0)711.21042-19)

E-Mail: vorstand@waldorfschule.de

waldorfschule.de | [Instagram](#) | [Facebook](#) | [LinkedIn](#)

jedeStundezählt.de



Freie Hochschule Stuttgart
SEMINAR FÜR WALDORFPÄDAGOGIK

Jetzt bewerben und ins Studium starten:

Oberstufenlehrer*in an Waldorfschulen

Unser Master in Voll- und Teilzeit (berufsbegleitend)

Studienstart: Februar 2025

freie-hochschule-stuttgart.de



Fastenwandern in den Frühling am Albtrauf

Unterstützt mit Yoga, Klang und Waldbaden

Termine: 01. März bis 07. März 2025

12. April bis 18. April 2025

Entgiften, Entschlacken und Fit werden.

Tiefes Eintauchen in die Natur.

Eine Begegnung mit sich selbst erleben.

Die Erkenntnis, wie stark du sein kannst, wird dich selbstbewusst, vital und optimistisch stimmen.
Fasten schenkt dir Zuversicht, Zufriedenheit, innere Kraft und neuen Schwung für den Alltag.



Info und Anmeldung:

heike.koenitzer@gmx.de • Tel. 01575 066 7328



Fastenwandern ist ein Zurückfinden zu sich selbst und zu den wunderbaren Ordnungen der Natur.

Im Fastenwandern vereinigen wir Verzicht auf feste Nahrung, Bewegung, Sonne, frische Luft, das direkte Naturerlebnis. Das Nicht-Essen müssen schafft Erstaunliches! Die Unterstützung durch Yoga, Klang und Waldbaden schafft dir die Möglichkeit neue Wege zu mehr Ruhe, Gelassenheit, Gesundheit und körperlicher Fitness zu finden, dich wieder auf das Wesentliche zu besinnen, deinen Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen!

Deine Begleiterin:

Heike Koenitzer - Fastenwanderleiterin, Klangtherapeutin, Waldgesundheitstrainerin.

Die Leidenschaft für Wandern, Yoga, Meditation, die faszinierende Welt der Heilsamen Klänge und die Liebe zu Wald und Natur bestimmen meinen Lebensrhythmus. Seit vielen Jahren verbinde ich diese Leidenschaft mit dem regelmäßigen Heilfasten und habe mir damit einen Weg zu einer besonderen Kraftquelle für den Alltag erschlossen.

Tagesablauf:

Wir starten gemeinsam mit Yoga und sanften Klängen in den Tag, um danach entspannt wandernd in der Natur am Albtrauf unterwegs zu sein.

Nach ungefähr 6 gemeinsamen Stunden lässt jeder seinen Tag zuhause für sich ausklingen.

Kalender:

Vorbesprechung: 17.02.2025 / 29.03.2025

Entlastungstag: 28.02.2025 / 11.04.2025

7 Tage Heilfasten nach Buchinger: 01.03.-07.03.2025 /
12.04.-18.04.2025

Energieausgleich: 380€

Info und Anmeldung:

heike.koenitzer@gmx.de • Tel. 01575 066 7328

moJazz

Jazztage Nürtingen

Freitag, 07.03.2025
Provisorium Nürtingen

Beginn: 20:30
Einlass: 20:00
Eintritt: 13€



Sound. Fun. Passion.

Wir sind moJazz, das Fusion-Jazz-Quintett mit einem frischen und unterhaltsamen Programm. Wir begeistern mit bekannten Standards, "Geheimtipps" von Cory Henry, McCoy Tyner, Robben Ford, Stevie Wonder und anderen Jazz- und Fusion-Heroes der letzten 40 Jahre als auch mit eigenen Kompositionen und bieten unserem Publikum ein unvergessliches Erlebnis.

Eingängige Melodien, mitreißende Beats und Improvisation, gepaart mit abwechslungsreichen Arrangements und überbordender Spielfreude begeistern unsere Gäste.

Hörprobe auf www.mojazz.info.

Unsere Besetzung besteht aus talentierten Musikern aus dem Raum Filderstadt, Nürtingen, Stuttgart und München, die teils ihre Musik zum Beruf gemacht haben oder darin seit Jahrzehnten ein leidenschaftliches Hobby in verschiedenen Ensembles pflegen:

- Sax: Sylvio Zondler
- Keys: Gerrit Quast
- Gitarre: Stefan Gerstenmeyer
- Bass: Jan Siegmund
- Drums: Yannic Kargl

Wir freuen uns auf Euch!




Smartphone Beziehungs-Check für dich und deine Kids!

Online Live Workshop für Eltern Am 09.03.2025 Um 10h*

*inkl. Aufzeichnung!





SCAN ME
Mehr Infos und
Anmeldung hier!

Die liebe Smartphone Nutzung.... Wer kennt es nicht:
Oft verbringen wir viel mehr Zeit an den kleinen Taschencomputern als uns lieb ist.
Die **Fülle an faszinierenden Inhalten** zieht uns magisch an; wir **erledigen im Handumdrehen Aufgaben**, informieren uns und konsumieren, **sodass das Gerät uns oft fester im Griff hat**, als es uns lieb ist.
Zudem **beobachten unsere Kinder** im Familienalltag ständig, wie wir damit umgehen, **wollen einen Blick** darauf werfen oder haben vielleicht bereits **eigene Geräte**, wodurch die **kostbaren Momente** gemeinsamer Zeit immer **seltener werden**.





Viola Hoffmann,
begleitet und unterstützt Eltern dabei, in der Familie kompetent und stressfrei mit den Bildschirmmedien umzugehen.
"Gesund digital aufwachsen" ist nicht nur Motto, sondern auch Herzensanliegen der studierten Kunsttherapeutin und Mutter. Nach langjähriger therapeutischer Arbeit gründete sie Anfang 2020 ihre Selbständigkeit mit ihrem ersten online Programm für Eltern: "Gesund aufwachsen und digital kompetent werden". Inzwischen bietet sie als Medienmentorin verschiedene online Programme rund um das Thema Medienkompetenz für Familien an, sowie Elternabende, Workshops und Impulsvorträge für pädagogische Einrichtungen, und Veranstaltungen für Firmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

- Du merkst, dass die **ganze Situation irgendwie verfahren ist**, dir fehlen aber die richtigen Strategien wirklich was zu verändern, ohne zusätzlichen Stress mit den Kindern zu verursachen?
- Du willst **dich selbst nicht permanent** von deinem Gerät "**fremdbestimmen**" lassen, sondern endlich wieder selbstbestimmt mit deinem Smartphone umgehen?

... Dann bist du hier genau richtig!

In diesem Workshop lernst du:

- ✓ Wie du deine eigene Smartphone-Zeit bewusster gestaltest
- ✓ Wie du dadurch zum positiven Vorbild für Dein Kind wirst
- ✓ Wann der beste Zeitpunkt für die eigene Smartphone-Nutzung deines Kindes ist

Du bekommst außerdem:
Ein begleitendes Workbook mit Reflexionsfragen und Tipps.
Ganz konkrete Strategien, die wir im Workshop interaktiv gemeinsam erarbeiten und die du danach direkt in deinen Alltag integrieren kannst!
Zugang zur Aufzeichnung nach dem Workshop um die Inhalte nochmal an zu schauen und zu vertiefen!

Melde dich jetzt direkt an und sei live dabei!



Code Scannen und direkt anmelden, oder unter diesem Link:

https://myablefy.com/s/violahoffmann/bewusst_smart

Telefon: +49 (0) 163 6305894
E-Mail: info@viola-hoffmann.de
Website: www.viola-hoffmann.de
@viola_hoffmann_
f gesund.digital.aufwachsen

Impressum/Redaktion:

Susanne Rößler (07022/93265-0); Claudia Weber

Satz + Layout: Susanne Rößler (s.roessler@waldorfschule-nuertingen.de)

Fertigstellung: Susanne Rößler

Rudolf Steiner Schule Nürtingen e.V.; www.waldorfschule-nuertingen.de; info@waldorfschule-nuertingen.de

*Der Inhalt des Donnerstagsbriefes wird auf der Internetseite der Rudolf Steiner Schule veröffentlicht. Sollen im Donnerstagsbrief enthaltene Adressen, Telefonnummern oder ein bestimmter Beitrag nicht über die Internetseite verbreitet werden, muss dies ausdrücklich vom Autor verlangt werden. Die Redaktion behält sich Änderungen oder Streichungen vor. Jeder Autor verantwortet seinen Beitrag selbst. **Redaktionsschluss: Montag 8 Uhr.***