

Was hat eine kleine Schnecke schon zu sagen?

Den Wald vor lauter Bäumen nicht zu sehen trifft auf diese kleine Schnecke wohl eher nicht zu. Gemütlich und genüsslich „schneckt“ das kleine zarte Wesen über den Rücken der Pflaume, welche es ganz allein für sich entdeckt hat!



Beim Anblick dieses kleinen Schneckchens fühle ich mich direkt entschleunigt. „Zeit ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen und das Leben zu genießen!“

Besonders jetzt im Herbst bietet uns Menschen die Natur mit ihrer schönen Farbenpracht dazu die beste Gelegenheit, einfach einmal innezuhalten und durchzuatmen.

In der Hektik des Alltags und mit unseren ständigen „to do – Listen“ im Hinterkopf vergessen wir das allzu gern, wie wichtig es ist, sich hin und wieder Atempausen zu gönnen.

Warum sind Atempausen wichtig? Ganz einfach, weil Hektik, Lärm und Reizüberflutung uns ständig umgeben, sei es nun ob wir in der lauten Stadt wohnen oder auf dem Land, wo man meint es müsste ruhiger zugehen.

Mancher Stress, Druck oder Sorgen entstehen auch einfach in unserem Kopf, weil wir meinen perfekt sein zu müssen, in dem was wir tun, in dem wer wir sind und was uns ausmacht.

Wir wollen unserer Arbeit gerecht werden, dem Kind, dem Partner, der Familie, Freunden und Bekannten und schließlich noch dem Hund oder der Katze oder sonst wem und letztlich doch sehr gern auch uns selbst!

*Was aber macht Stress mit uns? Das liegt wohl auf der Hand, Stress, ganz gleich in welcher Form macht uns müde und krank und Dauerstress führt zu noch größeren Problemen! **Und am Ende sehen wir vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr – und das obwohl wir vielleicht auf dem Lande leben!***

Hiermit kommen wir wieder zu der lieblichen kleinen **Schnecke**, die ganz gemächlich ihrem „Geschäft“ nachgeht, nämlich das Leben zu genießen! *Ihr Bildnis lädt uns ein, vielleicht auch einfach mal einen Gang zurückzuschalten, langsamer zu werden, innezuhalten, einmal ganz bewusst wahrzunehmen, zu schauen, zu riechen, zu schmecken, zu hören was um uns herum und vielleicht auch was in uns vorgeht. **Denn nur durch einen ruhigen Geist kann wahre Inspiration fließen und so können auch Gedanken oder Ideen raum-nehmen, die uns kreative Lösungen für unseren Alltag bieten!***

Wer hätte das gedacht?! Das solch eine kleine Schnecke mich zu solcherlei Gedanken inspiriert?!

Wann aber warst **Du** zuletzt draußen und hast Dich durch die Natur inspirieren lassen? Halte Deine fünf Sinne offen, wer weiß vielleicht entdeckst Du bald Deinen sechsten Sinn?!

Komm Dir in der Natur selbst auf die Spur! Vielleicht bei einem Waldtag im Naturerfahrungsfeld der Sinne:

www.jadegruen-und-rubinfeuerrot.de/mensch-natur.html

Dieser Artikel ist im Oktober 2017 in die Zeitung gekommen! Ein herzliches Dankeschön dafür geht an „die Heimatbote Druckerei Peter Ostheimer, insbesondere an Thomas Ostheimer!“



Der Kahlgrund

für Kahlgrund, Spessart & Freigericht

Erscheint Dienstag, Donnerstag, Samstag - Einzelpreis - 70 Euro - Bezugspreis monatlich 9,90 Euro frei Haus mit wöchentlicher RTV-Beilage
Nr. 115 Schöllrippen, Donnerstag, 12. Oktober 2017 12 3630 B 89. Jahrgang

So erreichen Sie die Redaktion am Schellstein.
Telefon: 06024/67210
E-Mail: peter.ostheimer@heimatbote.de online.de

Kirchenchor-Ausflug führt nach Würzburg

Krennbach. Am Samstag, 21. Oktober findet die Jahresversammlung des Kirchenchor „Cicilia“ Krennbach nach Würzburg statt. Abfahrt ist um 8 Uhr. Die Wanderung wird mit dem Stadtbahnen durch die Gassen der Altstadt geführt. Danach Besichtigung der Rindlinie mit kleinen Ständchen des Chores in der Heilkapelle. Mittagessen erfolgt im Restaurant des Bürgerhauses Thaddeus und anschließend Zeit für Ihren Verkauf. Um 16:30 Uhr Treffen am Bürgerplatz zur gemeinsamen dortigen Weinkeller, anschließend Busfahrt zum Weinberg der Familie Hack nach Giesheim. Dort Ausklang bei Weisplatte, Wein und Genoss. Anmeldung und Info bei Michaela Nees, Telefon 06024-7294.

Äbbelwo-Stammtisch lädt zu Streuobstwiesenführung

Schöllrippen. Der Äbbelwo-Stammtisch Schöllrippen lädt am Sonntag, 22. Oktober eine Führung über Streuobstwiesen und am Schöllrippen am Teufelskopf ist um 13:30 Uhr am Marktplatz Schöllrippen. Die Führung dauert etwa drei Stunden. Die Führung ist für alle Interessierten. Zum Abschluss werden Äpfelweine aus Säfte verkostet.
Der Stammtisch kostet fünf Euro; Kinder sind frei. Anmeldung und Info bei Christa Lorenz, Telefon 06024-9905, Email kahlgrund@online.de

Veranstaltung zum WeltHospiztag im Ivo-Zeiger-Haus

Münchberg. Unter dem Motto: „Für eine bedürftigere Hospiz- und Palliativversorgung“ hat der Deutsche Hospiz- und Palliativ-Verband, dem diesjährigen WeltHospiztag in Deutschland gewidmet. Dieser Tag möchte zum einen auf die Bedürfnisse von Menschen in ihrem Lebensende aufmerksam machen und zum anderen aufzeigen, welche Möglichkeiten der medizinischen, psychischen, sozialen und spirituellen Begleitung es in dieser Situation gibt. Verbunden damit ist auch die Forderung, dass die Palliativ- und Hospizversorgung eine grundlegende Gesundheitsversorgung dazu gehört und jedem Menschen unabhängig von der zugrundeliegenden Erkrankung, der persönlichen Lebenssituation oder des Versicherungsstatus zugänglich sein sollte.
Zu diesem Anlass lädt der Münchberger Hospizdienst und die Doppelplanungsgemeinschaft am Dienstag, 23. Oktober, um 20 Uhr, in das Kammerzimmer des Ivo-Zeiger-Hauses in Münchberg, zu einem Vortrag abends mit der Malteser Diözesanerin Martina Miran aus Würzburg ein.
Zu dem Angebot des neuartigen Hospizbegleiter-Vorbereitungskurses der Malteser in Münchberg ab Januar 2017 gibt es an diesem Abend nähere Informationen von der Hospizkoordinatorin Christa Gipp, Telefon 06021-4161-18. Infos im Internet unter www.malteser-achaffenburg.de

„Outdoor Kids“ Familientag bei den Spessartfreunden

Münchberg-Reichenbach. Der Wanderverein „Spessartfreunde“ Reichenbach veranstaltet am Samstag, 14. Oktober einen Familientag, unter dem Motto „Outdoor Kids“. Treffpunkt ist um 15:30 Uhr am Durfurbrunn, anschließend Fahrt nach Hohl. Näheres Info bei Katja Müller, Telefon 06029/999713.

Krimlesung Wine & Crime

Karlstein-Deitingen. Am Samstag, 14. Oktober um 19 Uhr findet die Krimlesung „Wine & Crime“ - Weinmischen mit Dieter Wilm statt. Dazu gibt es regionale Weine und Schokolade. Veranstalter ist die Katholische Öffentliche Bücherei im Pfarrheim St. Peter und Paul, Deitingen. Um eine Anmeldung unter Telefon 6843 in der Bücherei wird gebittet.

„Der Kahlgrund brennt“ Brennticket für „Brennertag“-Besucher

Schöllrippen/Alzenau. Wenn Ende Oktober in der Nacht von Samstag auf Sonntag die Uhren umgedreht werden, ist es soweit: Viele Besucher, insbesondere auch aus anderen Bundesländern, strömen in den Kahlgrund. Sie kommen zum Tag der offenen Brenneren, bekannt unter „Der Kahlgrund brennt“. Durch die gute intensive Zusammenarbeit der Kahlgründer Brenner mit KVG und Westfalenbahn wird der regionale, öffentliche Nahverkehr in die Flammungen einbezogen. Gegebenenfalls wird das „Brennticket“, mit dem die Fahrkarte im kompletten VAB-Gebiet Linienbus, Bahn oder Schienenbus auch im Wechselzug/Bus für 3,30 Euro pro Person fahren können. Am Ulmenrain kann zusätzlich zum Tagesausflug geplant und geteilt. Das VAB-Gebiet umfasst die Stadt Achaffenburg und die Landkreise Achaffenburg und Mainburg. Zusätzlich werden Werkstatttage zwischen Schöllrippen und Kahl eingerechnet.
Der Besuch lohnt - die Kahlgründer Brenner haben eine besondere Flasche mit Befehlsgewalt herstellen lassen. Am anderen Rand steht der Schriftzug „Der Kahlgrund brennt“. Für den Inhalt der Flasche haben sich die Brenner ebenfalls übernommen. In die Flasche dürfen nur primierte Brände, die außerdem weiteren den Qualitätsregeln entsprechen müssen. Es ist viel geboten. Alle Brenner haben ein individuelles, braunes Rahmenprogramm für einen Sonntagsausflug geschaffen. Die Besucher können den Brennern beim Herstellen von Destillaten zuschauen und erfahren Wissenswertes zur Alkoholherzeugung. Für Speis und Trank aus regionaler Küche und Keller ist bestens gesorgt.

Herbstliche Gedanken von Janette Roth

Was hat eine kleine Schnecke schon zu sagen?



Den Wald vor lauter Bäumen nicht zu sehen tritt auf diese kleine Schnecke wohl eher nicht zu. Gemächlich und gemächlich „schneckt“ das kleine zarte Wesen über den Rücken der Pflanze, welche es ganz allein für sich entdeckt hat!
Beim Anblick dieses kleinen Schneckchens fühle ich mich direkt entschlüsselt. „Zeit ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen und das Leben zu genießen! Besonders jetzt im Herbst bietet uns Menschen die Natur mit ihrer schönen Farbpracht dazu die beste Gelegenheit, einfach einmal innezuhalten und durchzuatmen.
In der Hektik des Alltags und mit unseren ständigen „to-do-Listen“ im Hinterkopf vergessen wir das Alter, was so wichtig es ist, sich hin und wieder Atemspausen zu gönnen.
Warum sind Atemspausen wichtig? Ganz einfach, weil Health, Lärm und Betriebsdrang uns ständig umgeben, sei es nun ob wir in der lauten Stadt wohnen oder auf dem Land, wo man meist so alleine ruhiger zugehen.
Mancher Stress, Druck oder Sorgen entstehen auch einfach in unserem Kopf, weil wir meinen perfekt sein zu müssen, in dem was wir tun, in dem was wir sind und was uns ausmacht.
Wir wollen unserer Arbeit gerecht werden, dem Kind, dem Partner, der Familie, Freunden und Bekannten und schließlich noch dem Hund oder der Katze oder sonst wem und letztlich doch sehr

HEUTE IM LOKALTEIL

Faszinierende Einblicke in die Technik. Bahn- und Fachkräfteeinblick bei der Westfrankenbahn.

Altes Schild rekonstruiert. Wirtshauschild am Bayerischen Hof informiert zur Geschichte des Hauses.

Kaiser-Ruprecht-Markt im Regen. Einzelhandel und Vereine von Alzenau luden ein.

Beilagenhinweis

Unsere heutigen „Heimatbote“-Ausgabe liegt von Prospekt der Firma Kahl Eisenbahn GmbH, Poststraße 36, 99526 Alzenau, im Beilagenheft vom 10.10.17. Lesungsergebnisse-Gewinnzahlen, bei. Es wird um Beachtung gebittet.

Hochdamm-Sanierung verschoben

Kahl. Wie die Gemeinde Kahl mitteilt, hat der Rat jetzt einstimmig einen Nachtragshaushalt für dieses Jahr empfohlen. Die es sowohl bei den Ausgaben, als auch bei den Einnahmen zu Änderungen gekommen ist, sei dieser notwendig geworden. Auf 2018 verschoben werden die Sanierung des Hornsdammes und die Erweiterung der Radwege im Hiltensberg. Der angelegte Verkauf des Vaggepark, in dem eine Seniorenwohnanlage entstehen soll, wird im Oktober 2018 vorantreiben. Bürgermeister Sontz (SPD) erläuterte, dass es positiv sei, dass Kahl eine um 600.000 Euro höhere Schuldenaufnahme erhalten habe. Heuer müsse die Gemeinde, um ihren Status, weniger als den Rücklagen der Gemeinde entnehmen, habe Kammerer Michael Löffler ein. Die Rede sei von 1,1 Millionen Euro statt 1,3 Millionen.

Sitzung des Bau- und Umweltausschusses

Kahl. Am Dienstag, 17. Oktober um 20 Uhr findet in Sitzungssaal des Rathauses eine Sitzung des Bau- und Umweltausschusses mit folgender Tagesordnung statt: Bericht des Bürgermeisters, Genehmigung der Niederschlag vom 12. September, Kindergarten-Sanierung und Erweiterung, -Verordnung, die Planungsergebnisse, Kahl-Haus, Baubestimmungen, Vergabe von Bauleistungen, Festhalte, Sanierung Socht, Baugarten, Änderung Antrag zu einem genehmigten Verfahren, Wohnkammerentwurf, Bahnhofsstraße 2 - Unterlagen werden nachrichtliche Antrag auf Baugenehmigung, Erlaubnis einer zusätzlichen Wohnfläche im Dachraum und Festsetzung von einer vorhandenen Wohnfläche im Dachraum, An der Nachstraße 7 - Unterlagen werden nachrichtliche Antrag auf Baugenehmigung, Neubau eines Doppelhauses mit 2 Carports und 2 Wohneinheiten, Privatbauhof werden nachrichtliche Antrag auf Baugenehmigung, Neubau eines barrierefreien Wohnanlage mit Wohnfläche, Hiltensberg Weg 24 - Unterlagen werden nachrichtliche Antrag auf Baugenehmigung, Umbau Wohnhaus, Selgenstraße Weg 2 - Unterlagen werden nachrichtliche Antrag auf Baugenehmigung, Abbau vom 2. Außenstufenbau an ein bestehendes Erdgeschoss im Erdgeschoss mit neuer Anordnung von Treppenhäusern, Achaffenburgstraße 38 - Unterlagen werden nachrichtliche Antrag, Anschließend findet eine nichtöffentliche Sitzung statt.

Schwarzwald-Fahrt des VdK

Alzenau. Heuer führt die Adventfahrt des VdK vom 7. bis 10. Dezember in den Schwarzwald. Besucht werden Freiburg, Glottersee, Colmar sowie Straßburg. Dort besteht die Möglichkeit, Scherenschnittkurse und Weihnachtsmärkte zu besuchen. Anmeldenachfragen ist der VdK unter Telefon 06023/16853 bei Annettaria Gack.

Ein Jahrbuch
DE GEMEINDE
Heimatbote-Druckerei P. Ostheimer
Ludwigstraße 14 • 99526 Alzenau
Tel. 06029/14-1000/110