

Mein Kennlern-Angebot:

Zu jedem gebuchten Erstgespräch gibt es 30 Minuten Behandlung / Beratung kostenlos hinzu (gültig bis zum 31. Oktober 2023).



Herzlich willkommen zum „Tag der offenen Tür“

am 1. September 2023 von 13 bis 18 Uhr

Ohne eine Begleitung von außen drehen wir uns in schwierigen Situationen oftmals im Kreis. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemischer Coach, Mental Coach und Business Coach kann ich Ihnen helfen, Ihre Gedanken zu ordnen und individuelle Lösungsstrategien zu erarbeiten.

Wenn Sie zum Beispiel folgende Themen beschäftigen, sind Sie bei mir richtig:

- Stressbewältigung / Work-Life-Balance
- Probleme in der Partnerschaft oder in der allgemeinen Kommunikation
- Krisen und Herausforderungen im privaten oder beruflichen Umfeld
- Schwierigkeiten bei der Entscheidungsfindung
- Allgemeine gesundheitliche Probleme, für die es keine körperliche Ursache gibt



Heilpraktikerin
für Psychotherapie

Isabell Rühle

Sauerbruchweg 19 | 31226 Peine
+49 179 9772768 | www.isabellruehle.de

Infostand am Tag der offenen Tür:
Säure-Basen-Haushalt,
Entsäuern und Entgiften u.v.m.

23200101_002423

Sie suchen eine Anzeige oder einen Artikel aus den letzten Wochen?

Oder haben eine Ausgabe einmal nicht erhalten?

Unter **www.hallowochenende.de**

können Sie diese Ausgabe per e-paper ansehen und herunterladen.

hallo
wochenende

Umfrage: Gehen Sie Pilze sammeln?

Mitmachen und einen **Gutschein gewinnen**

Peine. Endlich heißt es wieder „ab in die Pilze“! Durch den teilweise verregneten Sommer sprießen die Pilze in diesem Jahr sogar besonders früh. Bereits seit Mitte August sind die ersten Pilzsammler in unseren Wäldern unterwegs und kehren mit vollen Körben zurück. Dieses Jahr ist ein echtes Pilzjahr. Wärme plus Feuchtigkeit bieten die besten Voraussetzungen für ein schnelles Wachstum. Was die einen Menschen erfreut und zu einem ausgedehnten Spaziergang im Wald mit Messer und Sammelkorb ermuntert, kommt für andere Menschen nicht infrage. Viele kennen sich nicht gut genug aus, um auf eigene Faust Pilze zu bestimmen und zu sammeln.

Wir würden gerne von Ihnen wissen, wie Sie es mit dem Pilzesammeln halten. Ist das etwas für Sie, kaufen Sie Ihre Pilze lieber auf dem Markt oder im Supermarkt oder mögen Sie vielleicht gar keine Pilze? Machen Sie mit bei unserer Online-Umfrage und



In der Pilzsaison finden Sammler zahlreiche essbare Pilzarten im Wald. Wir würden gerne von Ihnen wissen, ob Sie auch gelegentlich Pilze sammeln.

FOTO: BRITTA SCHULZE

gewinnen Sie einen Gutschein von Media Markt im Wert von 50 Euro. Was Sie dafür tun müssen? Scannen Sie dazu einfach den QR-Code, stimmen Sie auf unserer Umfrageseite ab, und hinterlassen Sie Ihre Kontaktdaten für den Fall einer Gewinnbenachrichtigung.

In der vergangenen Woche wollten wir von Ihnen wissen, ob Sie der Meinung sind, dass Wölfe in bestimmten Fällen früher ab-

geschossen werden sollten. 61 % der Teilnehmer sind dafür, 34,1 % stimmten für: „Nein“ und 4,9 % sind sich noch unsicher.



Direkt zur Umfrage:
Einfach den QR-Code mit dem Handy scannen.

hallo
wochenende

LESERREISEN

Einmalige Erlebnisse erwarten Sie



ab
€2.999*
p.P.

Rail & Fly
im Preis inklusive

Faszination Südafrika

Zwischen Kapstadt und Johannesburg

Termin:

12.03. bis 27.03.2024

Reiseverlauf:

Kapstadt – Oudtshoorn – Knysna – Tsitsikama – Port Elisabeth – Durban – Hluhluwe – eSwatini – Krüger Nationalpark – Panorama-route – Johannesburg

Ihre Highlights

- ✓ Tsitsikama Nationalpark
- ✓ Kap der Guten Hoffnung
- ✓ Addo Elephant Nationalpark
- ✓ Krüger Nationalpark im offenen Geländewagen

Leistungen:

- ✓ Flug mit Condor von Frankfurt nach Kapstadt und zurück von Johannesburg in der Economy-Class
- ✓ 13 Übernachtungen in landestypischen 3*** Hotels
- ✓ 13x Frühstück und 10x Abendessen
- ✓ Besichtigungen, Ausflüge & Transfers lt. Programm
- ✓ Ganztägige Safari im Krüger Nationalpark im offenen Geländewagen
- ✓ Eintrittskosten: Congo Cave, Tsitsikama Nationalpark, Addo Elephant Nationalpark, Krüger Nationalpark
- ✓ Örtliche, deutschsprachige Reiseleitung
- ✓ Rundreise im Reisebus mit Klimaanlage
- ✓ Inlandsflug Port Elisabeth – Durban
- ✓ Rail & Fly 2. Klasse inkl. ICE-Nutzung & Fahrten in den Verkehrsverbünden innerhalb Deutschlands

Preise pro Person*:

12.03. bis 27.03.2024

Grundpreis im Doppelzimmer **2.999 EUR**
Einzelzimmer 3.298 EUR

Optional: African Special 279 EUR

(beinhaltet: Afrikanisches Abendessen mit Entertainment im Gold Restaurant Kapstadt inkl. Transfer; Ganztägiger Ausflug ins Weingebiet um Stellenbosch und Franschhoek inkl. Weinprobe und Besuch des Dorfmuseums in Stellenbosch; Besuch und Führung auf einer Straußenfarm, Abendessen mit Straußenspezialitäten, inkl. Transfer; 3-stündige Pirschfahrt im offenen Geländewagen im Hluhluwe Nationalpark mit anschließender Bootsfahrt zu den Nilpferden & Krokodilen.)

Weitere Infos zur Reise unter:

www.atouro.de/suedafrika

*Preise p.P. bei Doppelbelegung im Doppelzimmer, vorbehalt. Verfügbarkeit. Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen. Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen für Sondervermarktung des Veranstalters. Druck- und Tippfehler vorbehalten. Bei Kontaktaufnahme erhalten Sie weitere vorvertragliche Informationen und Details von unseren Reiseberatern. Veranstalter: Atouro GmbH, Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg. Anmeldeschluss: 28.08.2023

BUCHUNG UND BERATUNG BEI ATOURO GMBH:

0800 - 2 86 87 61 (gebührenfrei) // Stichwort: 1666 // Mo. – Fr. 09.30 – 18.00 Uhr

Weitere preislich attraktive Angebote finden Sie unter www.atouro.de/gruppenreisen/reisen-zum-zubuchen

Atouro