

VHS: Meditation und Bodyscan

Salzgitter. Die Volkshochschule (VHS) hat freie Plätze für zwei Entspannungskurse. „Meditation – ein Weg zur Ausgeglichenheit“ steht am Samstag, 11. März, von 10 bis 13 Uhr in der VHS in Lebenstedt (Thiestraße 26a) an. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden Meditationsmöglichkeiten, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Der Kurs kostet 16,80 Euro. „Entspannen mit Bodyscan“ heißt es am Samstag, 18. März, von 13 bis 16 Uhr im Kniestedter Herrenhaus, Braunschweigische Straße 137a. Bei dieser Technik richten die Aktiven ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Bereiche des Körpers. Sie trainieren die Wahrnehmung und schulen ihre Achtsamkeit. Spannungen können gelöst und Schmerzen gelindert werden. Der Kurs kostet 16,80 Euro. Für beide Kurse gilt: Bequeme Kleidung tragen eine Decke, ein Handtuch, ein kleines Kissen und dicke Socken mitbringen. Anmeldungen sind schriftlich möglich über die Internetseite www.vhs-salzgitter.de. Fragen beantwortet die VHS unter Tel. (05341) 839-36 04 oder 839-2200.

Vom Heerter See in die Aula

Comedian **Bernd Stelter** kommt am 2. April nach Salzgitter und geht erstmal Wandern

Salzgitter. Er ist bekannt wie ein bunter Hund. Bernd Stelter gehört zu den prominentesten Comedians im Lande durch seine zahllosen Auftritte im Fernsehen und auf den Bühnen in kleinen und großen Arenen. Am 2. April kommt er nach Salzgitter und vier Interessierte haben die Chance, ihn nicht nur in der Show zu sehen, sondern bei einer kleinen Wanderung richtig kennenzulernen. **hallo** verlost Tickets für einen „Walk & Talk“.

Denn bevor Bernd Stelter an dem Sonntag um 20 Uhr in der Aula im Gymnasium Salzgitter-Bad sein Programm vorstellt, schnürt er seine Wanderstiefel und will gegen 14 Uhr eine Runde um den Heerter See bei Gebhardshagen drehen. Und da der Mann ein geselliger Typ ist, sucht er noch Begleitung für die sieben Kilometer lange Strecke. Knapp zwei Stunden sind eingeplant. Die Konzertagentur Piekert, die ihn in Salzgitter präsentiert, organisiert die Tour.

Aufgetankt mit frischer Luft legt Bernd Stelter dann abends in der Aula los. Denn bei ihm be-

kommt der Start in die Woche eine neue Farbe. „Hurra, ab Montag ist wieder Wochenende!“, lautet seine Mission für alle, „die über Montage mosern, über Dienstage diskutieren, die Mittwoch mis und Donnerstag doof finden“.

Bernd Stelter knüpft sich die Work-Life-Balance vor, die für ihn „ein Wortungetüm“ und Blödsinn darstellt. „Wenn deine Arbeit nicht zu deinem Leben gehört, dann hast du wirklich verloren. Wir müssen schon jeden Tag genießen“, rät der Comedian und fragt sich, warum die Dänen das besser können als die Deutschen, und die Schweizer auch. Er will das direkt ändern und erklärt den Montag zum Wochenende. Seine Idee: „Zufriedenheit lernt man wie Fahrrad fahren – einfach in die Pedale und los.“ Seinem Publikum empfiehlt er: „Bloß nicht auf die anderen warten. Du musst dir dein Konfetti schon selbst ins Leben pusten.“ Karten gibt es ab 36 Euro bei allen VVK-Stellen sowie unter www.piekert.de.



Dreht vor seinem Auftritt am 2. April eine Runde um den Heerter See: Comedian Bernd Stelter.

FOTO: PRIVAT

Anrufen und gewinnen

Die Konzertagentur Piekert und **hallo** Salzgitter verlosen zweimal je zwei Tickets für den „Walk & Talk“ mit Bernd Stelter am Sonntag, 2. April 2023, um 14 Uhr am Heerter See und für die Show am Abend in der Aula. Wählen Sie einfach die Hotline (0137)

988082705 und folgen Sie der Ansage. Alle Anrufe, die am 4. und 5. März eingehen, nehmen teil. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt. Der Anruf kostet 50 Cent aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunktarife können abweichen.

Schweinenacken mit Knochen
1 kg

4.29

Hinterhaxen vom Schwein
1 kg

3.29

Mix Markt gratuliert zum Weltfrauentag!

Kostenlose Kundenhotline: 0800 – 325 325 325

MIX Markt

www.mixmarkt.eu

Gültig von Mo. 06.03. bis Sa. 11.03.2023*

Schweinezunge
1 kg

4.29

Putenherzen, -Leber, oder -Mägen frisch
Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung
je 1 kg

3.59

Kaltgeräucherter Hering mit Kopf, nicht ausgenommen. Fanggebiet: Gefangen im Nordostatlantik (westlich Schottlands) 1 kg

5.90

Lachsabschnitte für die Fisch-Suppe „Ucha“, tiefgefroren, 800 g Btl., 1 kg = 2,24

1.79

Hähnchenschenkel ohne Knochen mit Haut, tiefgefroren
Herkunft: Deutschland,
3 kg Karton,
1 kg = 5,64

16.90

Surimi Stäbchen / Krabbenfleischimitat aus Fischmuskeleiweiß, tiefgefroren
250 g Pack., 1 kg = 5,00

1.25

Buchweizen mit Dampf behandelt
800 g Btl., 1 kg = 3,12

TV 2.49

Teigtaschen mit Schweinefleisch- und Rindfleischfüllung „Smile Factory“
500 g Btl., 1 kg = 3,78

1.89

Gekochter Schweinebauch „Salowiza s lawruschkoj“ gepökelt
300 g Pack., 1 kg = 11,64

3.49

Chinesische Instantnudeln - Suppe mit Hühnergeschmack, für die schnelle Zubereitung, 60 g Pack., 1 kg = 7,50

TV 0.45

* Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Alle Artikel ohne Deko. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgenden werbende Markt:

Mo - Fr 09:00 - 19:00
Sa 09:00 - 18:00
05341 2259420

Mix Markt Salzgitter
Inhaberin: Olga Reichert
Krühgarten 79
38228 Salzgitter

Ihr Firmenauftritt in guten Händen



kompetent · kreativ · zuverlässig

Isabell Seeger

Telefon (0 53 41) 1 76 63 18
i.seeger@mno-niedersachsen.de

hallo
wochenende

37732701_002422

Das Beste am guten Morgen:
Entdecken Sie unsere guten Seiten!

Lokales · Sport Einkaufstipps

hallo
wochenende