

Pilzkundliche Wanderung

RUHWINKEL. Die Pilzsaison hat begonnen. Der Naturschutzverein Ruhwinkel lädt im Rahmen der Aktionswoche für Biologische Vielfalt zu einer pilzkundlichen Wanderung ein. Die Veranstaltung findet am **Sonntag, 12. September**, um 10 Uhr in Schönböken statt und richtet sich besonders an Familien. Während der etwa eineinhalb- bis zweistündigen Wanderung geht es um die heimische Pilzwelt. Fragen und eigene Beobachtungen sind ausdrücklich willkommen. Die Teilnahme kostet drei Euro pro Person. Eine Anmeldung ist bis **Freitag, 11. September**, um 20 Uhr unter 01 51 / 26 25 90 99 erforderlich. Dann erfahren Teilnehmende auch den genauen Treffpunkt. ohe

Aufklärung über Brandschutz

WANKENDORF. Hans Horn informiert beim Gemeindefachtag am **Mittwoch, 16. September**, um 15 Uhr im Gemeindehaus in Wankendorf über das Thema Brandschutz. Dazu gibt es Torte, Kaffee und gemeinsames Singen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 0 43 26 / 12 74 wird erbeten. Ansprechpartner ist das Kirchen- und Friedhofsbüro, Kirchtor 38 in Wankendorf. ohe

Stress kreativ lösen und sich selbst neu entdecken

BAD SEGEBERG. Stress gehört für viele Menschen zum Alltag. Zwischen digitalen Reizen, beruflichen Anforderungen und privaten Verpflichtungen bleibt oft wenig Zeit, innezuhalten und sich selbst zu fragen: Was ist bei mir gerade eigentlich los? Genau hier setzt Timo Werner Hess mit seinem neuen Angebot „Kreative Selbstfürsorge“ an.

Der studierte Modedesigner und ausgebildete Coach verbindet Kreativität mit Coaching und möchte Erwachsenen einen neuen Weg zeigen, mit Stress und persönlichen Herausforderungen umzugehen. Seine eigenen Erfahrungen haben ihm gezeigt, welche Kraft kreatives Arbeiten haben kann. Kunst und Nähen waren für ihn schon während des Studiums wichtige Ventile und Möglichkeiten, Gedanken und Gefühle auszudrücken.

Jetzt bringt Timo Werner Hess sein Konzept des Kreativtherapeutischen Coachings nach Bad Segeberg. Bei den „Open Studio“-Abenden im Lebensalchemie Atelier der Pro Schütz GmbH im Jaguaring 6 können Interessierte ausprobieren, wie kreative Selbstfürsorge funktioniert. „Stress ist in unserer überdigitalisierten Welt allgegenwärtig. Wir denken, denken und denken. Ich möchte Menschen zusammenbringen und diesen Stress kreativ lösen“, erklärt Hess.



Als Coach für Kreative Selbstfürsorge bietet Timo Werner Hess Open Studio-Abende in kleinen Gruppen an, bei denen die Teilnehmenden ihrem persönlichen Stress mit kreativen Methoden begegnen. Fotos: hfr

Dabei geht es nicht darum, ein Kunstwerk zu schaffen oder künstlerisches Talent mitzubringen. Vielmehr sollen kreative Methoden dabei helfen, zur Ruhe zu kommen, wieder stärker ins Fühlen zu gelangen und sich selbst besser zu verstehen.

„Ich möchte Formen für den Umgang mit dem jeweiligen Stress finden und Impulse für echte Veränderung bieten“, so Hess. Neben den persönlichen Erkenntnissen soll dabei auch der Spaß am gemeinsamen kreativen Tun nicht zu

kurz kommen.

Die Open-Studio-Abende finden am **Donnerstag, 17. September**, sowie am **Donnerstag, 8. Oktober**, jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr statt. Die Teilnehmerzahl ist immer auf sechs Personen begrenzt. Die Teilnahme kostet 29 Euro inklusive Materialien und Erfrischungsgetränken.

Wer neugierig geworden ist und sich selbst auf kreative Weise begegnen möchte, kann sich unkompliziert online unter www.kreativ-segeberg.de anmelden. kf

Küchen, die begeistern.



KüchenTreff Wege

Hamburger Str. 31

23816 Leezen

Tel.: 04552-7009830

www.kuechentreff-wege.de

MEISTERKÖPFE

BAD SEGEBERG

Vom 17.09. bis 18.09. bleibt der Salon wegen unseres Umzugs geschlossen.

Am **19.09.2026** ab 10 Uhr begrüßen wir alle Kunden recht herzlich zu einem Empfang in unseren neuen Räumen in **HAMBURGER STRASSE 2**

MEISTERKÖPFE – INHABERIN TINA WOLNY
23795 Bad Segeberg • Tel. 04551-969 04 06

KREATIVTHERAPEUTISCHES COACHING
FÜR ERWACHSENE | TIMO W. HESS

Neu in Bad Segeberg

KREATIVE

SELBSTFÜRSORGE

KENNELNERNABENDE
"OPEN STUDIO"

JEWELS
18:30 UHR

29 €
INKL. MATERIALIEN
UND GETRÄNKE

Gratis Pizza für Geburtstagskinder