

# Aufwind



EINE INITIATIVE DES KUNST- UND KULTURVEREINS UND DER STADT ZELLA-MEHLIS

... LÄDT EIN:

So mancher Garten ist reich an Erträgen, die Heidelbeeren sind vorbei und die Pilzzeit ist angebrochen. Dankbar für das, was die Natur uns bietet, wenden wir uns nach unserer Sommerpause auch wieder anderen Themen zu. Neben der Verbindung zur Natur ist uns auch die Verbindung zueinander und zu uns selbst wichtig. So starten wir den Herbst einerseits mit alten Bekannten - dem Gib - und Nimm Markt - und setzen ihn fort mit unseren Herbstinspirationen, die letztes Jahr sehr gut besucht waren. Wir freuen uns auf einen schönen Herbst mit Euch!

## GIB - & NIMM PFLANZEN UND REGIONALMARKT

Eine Welt des Schenkens und Vertrauens ist lebendig

The poster features a light blue background with a green scalloped border at the top. The title 'Gib und Nimm Pflanzen- und Regionalmarkt' is written in a green cursive font. A yellow circular callout lists exchange items: 'UNSERE TAUSCHSTÄNDE: Bücher/CD/DVD, Pflanzen, Kindersachen, Haushaltswaren, Kleidung'. The date and location are 'Sonntag, 27. August 2023, 13-17 Uhr Bürgerhaus Zella-Mehlis'. The bottom section lists activities: 'Kinderbasteln - Kuchen - Falko Linß - Suppe - Messerschleifer Fritz - Preisverleihung "Naturnaher Garten"'. The background includes stylized green hills and a brown field.

*Gib und Nimm*  
Pflanzen- und  
Regionalmarkt

UNSERE  
TAUSCHSTÄNDE:  
Bücher/CD/DVD  
Pflanzen  
Kindersachen  
Haushaltswaren  
Kleidung

Sonntag, 27. August 2023  
13-17 Uhr Bürgerhaus Zella-Mehlis

Kinderbasteln - Kuchen - Falko Linß - Suppe -  
Messerschleifer Fritz -  
Preisverleihung "Naturnaher Garten"

## GIB- UND NIMM MARKT

Sonntag, 27.09. 13:00-17:00 Uhr im Hof des Bürgerhauses

Zeit zum Tauschen und Schenken auf dem Hof des Bürgerhauses. Wir haben **fünf verschiedene Tauschstände mit Pflanzen, Büchern und Musik, Kindersachen, Haushaltswaren und Kleidung**, an denen Ihr zum Markttag Eure Spenden abgeben könnt.

Und es gibt noch viel mehr zu entdecken... seht selbst!

---

## OFFENES GÄRTNERN

gemeinsam Nachhaltigkeit leben



## GÄRTNERN

1 x im Monat, immer Dienstags von 16 - 18 Uhr, Essbar Stadt Lerchenberg

22.08.

12.09.

Sucht eine Deiner Pflanzen ein neues Zuhause? Hast Du Lust, etwas Essbares im öffentlichen Raum zu pflanzen?

Dann ist unsere Essbare Stadt auf dem Lerchenberg ideal. Hier gibt es noch ein paar freie Stellen, an denen z.B. Beerensträucher ein neues Zuhause bekommen könnten. Kommt mit Euren Pflanzen am besten zu den oben genannten Treffen. Wir freuen uns auf neue Gesellschaft!

---

# HERBSTINSPIRATIONEN

Schnuppertag: Fitness für Körper und Geist



## Veranstaltungstag

Sonntag, 24.09. von 10-18 Uhr im Bürgerhaus Zella-Mehlis

**SCHNUPPERKURSE** je 45-60 min:

*Alle Angebote auf Spendenbasis (20-40€)*

**10:00 BodyArt mit Lin** – Ganzheitliches Training für Körper und Bewusstsein (bitte Matte mitbringen)

**11:15 Möhre = Möhre?** mit Hiltrud – Verkostung & Betrachtung: Welches Gemüse gibt genug Schwung für den Tag?

**12:30 Singen & Kreistänze mit Eve** – Gemeinsam singen macht schön und stark

**13:45 Bewegte Meditation mit Steffen** – Verschiedene Meditationsformen z.B. 5 Rhythmen (bitte Matte & Sitzkissen mitbringen)

**15:00 Positiv NEIN sagen mit Doreen & Verena** – Ein einfaches Modell, um sich selbst treu zu bleiben und anderen gegenüber respektvoll

**16:15 Shiatsu-Übungssequenz: Meridiandehnen mit Livia** – Als Hilfe zur Selbsthilfe für zu Hause, um selbst das Qi in den Meridianen lebendig zu halten

**17:30 Ausklang mit Gong und Klangschalen mit Ellen** – Eine Klangreise zur Entspannung

## KURZBEHANDLUNGEN

**10-18 Uhr Shiatsu mit Livia** 20 min je 20€ – fördert den natürlichen Heilungs- und Entwicklungsprozess

**10-16 Uhr Tibetische Klangschalen mit Ellen** 20 min je 20€ – hören, spüren, genießen; einzelne Klangschalen-Behandlungen

**10:00-16:00 Messstation:** Schadstoffbelastung messen – Wir messen Deine Belastung mit Umweltschadstoffen

**11:00-16:00 Kulinarisches aus Caros Hofladen:** Getränke, Brote, Suppe und Kuchen zum Verkauf

---

## SPRUCHREIF

Gesprächsrunden mit Ausblick, Impulsvorträgen,  
alten & neuen Perspektiven!



**VERANSTALTUNG: Diskussionsrunde**

Mittwoch, 27.09. von 19-21 Uhr in der Scheune am Bürgerhaus

Ohnmacht vs. Selbstermächtigung

Wer ist heute MÄCHTIG?

Regiert die OhnMACHT?

- > Empfundener Druck von außen!
- > Informationsflut!
- > Alles ist zu viel!
- > Wir können ja doch nichts tun!

Oder regiert die SelbsterMÄCHTigung?

- > Empfundene Verantwortung gegenüber uns selbst und der Gesellschaft und
- > der „Dringlichkeit“, die Dinge selbst in die Hand nehmen zu müssen.

Diskutiere mit!

Ohne Anmeldung, Eintritt: frei

---

## FRAG DEN PROFI mit Lydia Ehentraut

zum Thema Hochbeet-Gärtnern  
& Bodenfruchtbarkeit



Bild von congerdesign auf [Pixabay](#)

**Offener Abend**

Dienstag, 17.10. von 18:30-21 Uhr im Restaurant Vino, Mehliser Markt

Dank der finanziellen Unterstützung der Rhön-Rennsteig-Sparkasse können wir einen kostenfreien Frage-Antwort-Abend mit der Gartenbauingenieurin Lydia Ehentraut anbieten.

Es gibt keinen festgelegten Input. Wir möchten individuell auf Eure Fragen und Probleme eingehen. Zu Beginn der Veranstaltung sammelt Lydia Ehentraut Eure mitgebrachten Fragen und kreiert dann vor Ort für Euch ein kurzes Referat. Im Anschluss können wir im inoffiziellen Teil den Abend gemütlich ausklingen lassen.

Ohne Anmeldung, Eintritt: frei

Unterstützt von



---

WEITERE INFOS UND VERANSTALTUNGEN VON UNSEREN  
KOOPERATIONSPARTNERN

---

**IMPROVISATIONSTHEATER**

Das spontane Theater

# Improvisationstheater

Das spontane Theater

## offener Abend



### OFFENER ABEND & VERANSTALTUNGSREIHE

21.9. / 18.10. / 9.11. / 6.12. (Donnerstag und Mittwoch im Wechsel)  
jeweils 19 Uhr, H.-Jacobi Str. 10, Zella-Mehlis

Beim offenen Abend kann sich jeder ausprobieren:

Improvisationstheater wird auf Einstiegsniveau angeboten und lädt zum Mitmachen ein.

Gut geeignet für alle, die gern Neues entdecken und spielen möchten, ohne direkt vor einem Publikum zu stehen.

Unter Anleitungen entstehen spontane Szenen und theatrale Momente in einer herzlichen Gruppe. Wer dabei ist, kann abschalten, seine Reaktionsfähigkeit probieren und eine Runde Schwung und Spontaneität mit in den Alltag nehmen.

Der offene Abend findet einmal monatlich statt, 10 Euro voll / 6 Euro ermäßigt

---

# DIE WELT MIT KI

## Künstliche Intelligenz - Ein Workshop



### INTERESSIERT?

Anmeldung: [wuerfel@aufwind-zm.de](mailto:wuerfel@aufwind-zm.de), 0176-343.229.77  
oder [kiju-club-benshausen@web.de](mailto:kiju-club-benshausen@web.de)

Eine Veranstaltung wird geplant, wenn wir genügend Interessenten haben.

Wir kommen auch gerne an Schulen, Jugendclubs, Altersheime.

Erfahre in nur 3 Stunden:

- Was es heißt, Mensch zu sein
- Welche Jobs noch Zukunft haben
- Aktueller Entwicklungsstand der KI

- Die Bedeutung für unsere Zukunft
- Was Soziale Medien wirklich sind

Eine Kooperation von:

ev. Kinder- und  
Jugendclub  
Benshausen



Aufwind



## REZEPT TIPP

### Brennessel Eistee



Bild von [Jill Wellington](#) auf [Pixabay](#)

**Der Herbst ist der zweite Frühling! 😊**

Zutaten:

- Eine handvoll Brennesselblätter
- Zitronensaft
- Zucker oder andere Süßungsmittel
- Eiswürfel

Aus den Brennesselblättern 1 Liter Tee kochen und nach Belieben süßen. Abkühlen lassen, mit Wasser und Zitronensaft auffüllen. Fertig!