

45 Jahre HARK KAMINE Feiern Sie mit uns! Bis zu **45% Jubiläumsrabatt!**

Kaminöfen Pelletöfen Kachelkamine
Kachelöfen Marmorkamine Gaskamine
Heizkassetten zum nachträglichen Einbau

Kamine direkt vom Hersteller
Die **HARK Nr. 1** im Kamin- und Kachelofenbau
HARK GmbH & Co. KG, Hochstraße 197-213, 47228 Duisburg
HARK Ausstellungen:
12277 Berlin (Marienfelde), Mallesstraße 170 - 172
16321 Bernau bei Berlin, Joh.-Fried.-A.-Borsig-Str. 6, A 11, Auzt.
Barnau Nord / Wandlitzer Chaussee (rechts neben I&B-Baumarkt)
12623 Berlin (Mahlsdorf), Landsberger Straße 266
13599 Berlin (Spandau), Am Julliaturm 13-29
17104 Neubrandenburg, Dammier Straße 5
14772 Brandenburg, Upstallstraße 2a (im Upstall Park, Nähe
Santitas Center)
HARK Händler mit Ausstellungen:
15299 Müllrose, Tesky Kaminstudio, Gewerkeparking 29
Erfurt/Weimar, Mo. - Fr. 10.00 - 10.00 Uhr, Sa. 10.00 - 16.00 Uhr
www.hark.de oder gebührenfrei unter (0800) 2 80 23 29. **BUNDESWEIT AUSSTELLUNGEN!**

**** JETZT GRATIS ** 180-SEITIGER KATALOG und Angebotstafel mit Preisunter-
www.hark.de oder gebührenfrei unter (0800) 2 80 23 29. **BUNDESWEIT AUSSTELLUNGEN!****

... sich in Erinnerung bringen Märkischer Markt Märkischer Sonntag

Kreuzfahrten ab Warnemünde

AIDADIVA, 2.-6.5., Premium IB ab **550€**
Warnemünde-Göteborg-Kopenhagen-Warnem.
AIDADIVA, 6.-9.5., Premium IB ab **610€**
Warnemünde-Oslo-Kopenhagen-Warnem.

Costa Favolosa, 1.-3.7., Flex., ab **799€**
Warnem.-Kopenh.-Geiranger Fjord-Hellesylt-
Bergen-Kristiansand-Aarhus-Warnemünde
*vorb. Zwischenverkauf !!! Teuzügl. Servicezeitpunkt !!!

Weitere Info hier:
B. Mieschkeck
Tel. (033 32)
411 457
www.extra-tours.de
Reisebüro

Extra-tours
Kreuzfahrten
Tours

Feuchte Wände!

Im Keller oder Wohnbereich? Putzplatzungen? Farbe blättert ab? Salpeter an Wänden? Tapeten wellen sich? Schimmelbildung? Zu hohe Heiz- und Energiekosten? Unsichtbare Schimmelpilze in der Luft? Krank durch feuchte Wände? Besonders gefährdet ältere Menschen und kleine Kinder? Kopfschmerzen, Bronchitis, Allergien ...

Bevor Sie verputzen, streichen oder tapezieren - beseitigen Sie erst die Ursache der Feuchtigkeit!

Kostenlos Anrufen: **0800-594 66 00**

Wir helfen Ihnen dauerhaft und preisgünstig!

Kostenlose, unverbindliche Besichtigung, Analyse, Beratung, Kostenvorschlag mit Festpreis-Garantie!

Jetzt anfragen: Sonderpreis-Aktion!

Abdichten und Trockenlegen von Mauerwerk!

ATG
24 JAHRE

Eine ostdeutsche Erfolgsgeschichte!

www.mein-atg.de

ATG, Alfred-Nobel-Straße 1, 16225 Eberswalde MM03

Ein Intensiv-Yoga-Wochenende in Grüntal

Eleonore Gliewe lädt vom 19. bis 21. Februar ins Seminarhaus mit großem Garten ein

Es braucht nichts weiter als bequeme Kleidung, warme Socken, eine Flasche Wasser, eine Decke und die Lust, sich fallen zu lassen - Yoga. Gleich ein ganzes Yoga-Wochenende bietet Eleonore Gliewe aus Wölsickendorf im Februar an. Rechtzeitiges Anmelden sichert einen der begehrten Plätze. „Yoga-Übungen helfen, Körper und Geist zu entspannen, tiefer zu atmen und besser zu spüren, was wirklich gut tut“, sagt die ausgebildete Yoga-Lehrerin. Offiziell ist es schwer, im Alltag für sich Freiraum zu schaffen und diesen zu nutzen, weiß sie. Deshalb praktiziere sie auch selbst Yoga. Ihre Erfahrungen bietet die 56-jährige Wölsickendorferin seit einigen Jahren in verschiedenen Kursen an. Im Februar lädt sie Interessierte zu einem Intensiv-Yoga-Wochenende nach Grüntal ein. Dabei werden die Teilnehmer kraftvolle und energetische Yoga-Übungen praktizieren, die Elemente aus dem Kundalini- und dem Meridian-Yoga aufgreifen, kündigt Eleonore Gliewe an. Kundalini sei die Lebensenergie des Menschen. Als Bild stehe die Kundalini-Schlange, die schlafend am unteren Ende der Wirbelsäule (auch unterstes Chakra genannt) ruhe, erklärt die Yoga-Lehrerin. „Die Grundhaltungen von Kundalini-Yoga und Hathas sind die gleichen; der Unterschied besteht in der Dynamik. Viele Übungen aus dem Kundalini-Yoga sind oft dynamisch und ermöglichen dadurch ein besseres Fließen der körpereigenen Energien“, verdeutlicht Eleonore Gliewe. Und auch beim Meridian-Yoga gehe es darum, die Energie wieder fließen zu lassen, Blockaden aufzuspüren und zu lösen. Denn zu jedem Meridian (kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin und steht für Leitbahnen, in denen die Lebensenergie fließt) gehört ein Organsystem. So seien die Übungen aus dem Meridian-



Eleonore Gliewe aus Wölsickendorf bietet im Februar ein Intensiv-Yoga-Wochenende in Grüntal an. Fotos: Heike Stachowiak

ist das tiefe, bewusste Atmen, das Anerkennen von Grenzen, das Rauskommen aus dem „Leistungsrad“ und die Entspannung am Ende der Yoga-Stunde“, so die erfahrene Trainerin. Natürlich steht nicht das ganze Wochenende nur Yoga auf dem Programm. Individuelle Pausen sind eingeplant. Außerdem werden die Teilnehmer vegetarische Speisen zubereiten. Denn in Eleonore Gliewe fin-

den sie nicht nur eine gut ausgebildete Yoga-Lehrerin, sondern ebenso eine begeisterte Köchin der vegetarische Küche. Vor allem Wildkräuter haben es der Wölsickendorferin angetan. Seit Jahren gibt sie Kochkurse, hält Seminare und lädt zu Wanderungen zu den Wildkräutern der Region ein. Welche Speisen an dem Yoga-Wochenende auf den Tisch kommen werden? „Das kann ich noch nicht genau sagen. Das richtet sich nach den Teilnehmern und nach dem Wetter. Ich denke aber an eine leichte Winterküche“, so Eleonore Gliewe. Ihre Vorschläge jedenfalls machen Appetit. „Zum Beispiel Rote-Beete-Süppchen mit Meerrettich-Sahne und Zartbitterschokoladenraspeln oder eine Möhren-Ingwer-Chili-Suppe oder Hokkaido im Ofen gebacken mit Rosmarin und Kürbiskernöl.“ Sinnlich wird es in jedem Fall. Wer dabei sein möchte, kann sich bei Eleonore Gliewe über die Kursgebühren informieren und telefonisch anmelden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Und sowohl Frauen als auch Männer sind an dem Yoga-Wochenende willkommen. Das findet vom 19. bis 21. Februar im Seminarhaus mit großem Garten in Grüntal statt.

Heike Stachowiak

Weitere Informationen über die Angebote von Eleonore Gliewe in diesem Jahr gibt es unter anderem auf ihrer Internetseite. Dort findet man unter anderem Wissenswertes über die Veranstaltungsreihe „Kochen und Schlemmen mit Wildpflanzen“ in Grüntal sowie zur Frühlingsskur „Reinigung und Entschlackung mit Wildpflanzen und Heilkräutern unserer Region“. Anmeldung zum Yoga-Intensiv-Wochenende: Eleonore Gliewe Tel. 033454 49783 oder 0177 460 4698/ Internet:www.eleonore-gliewe.de, E-Mail:info@eleonore-gliewe.de

kurz & knapp

Kleine Galerie mit neuer Schau

Eberswalde. „Unter dem Pflaster ist der Strand“ - unter diesem Motto steht die 285. Ausstellung in der Kleinen Galerie, die am Mittwoch um 19 Uhr im SparkassenForum an der Michaelisstraße 1 eröffnet wird. Bis zum 29. März werden in der ersten Schau des neuen Jahres Gemälde, Fotografien und Filme der Falkenseer Künstlerin Monika Funke-Stern gezeigt. Auf dem Central begleitet Gesine Conrad aus Ahrenfelde die Ausstellungsöffnung.

Vortrag zur „Bienenweide“

Eberswalde. Der Landesverband Brandenburgischer Imker und der Imkerverein Finno informieren am Sonntagabend von 9 bis etwa 11.30 Uhr über das Thema „Bienenweide“. Es werden Tipps dafür gegeben, die Nahrungsangebote für Bienen und Insekten zu verbessern. Veranstaltungsort ist das Gelände der Firma Bartsch an der Mühlenstraße 8.

Naturschutz und Armut

Lunow. Zu einem Vortrag über den Banhine-Nationalpark in Mosambik lädt der Lunower Heimat- und Museumsverein für Freitag, 19 Uhr, in den Saal des evangelischen Kindergartens, Fischerstraße 22, ein. Dirk Treichel, Leiter des Nationalparks Unteres Odertal, erläutert das Spannungsfeld zwischen Naturschutz, Hunger und Armut.

LESERREISEN



BUSREISEN SWINEMÜNDE

KURURLAUB IM FRÜHJAHR & HERBST 2016

SWINEMÜNDE

Liebe Leserin lieber Leser!
Begleiten Sie uns im Frühling oder Herbst nach Swinemünde und genießen Sie beim Kururlaub eine Woche lang die Ostsee!

Die Stadt liegt malerisch an der pommerschen Ostseeküste, an der nördlichen Spitze der Insel Usedom. Der Hafen, das Kurviertel und die zum Flanieren einladende Promenade bilden das Stadtbild von Swinemünde. Das Kurviertel der Stadt mit seinen typischen Villen im Bäderstil wird durch den 150-jährigen Kurpark mit seinem prächtigen alten Baumbestand vom Zentrum getrennt. Das Klima, die Lage und vor allem der herrliche bis zu 100 Meter breite Sandstrand haben Swinemünde zu einem bekannten Bade- und Kurort gemacht. Swinemünde bietet viele Ausflugsmöglichkeiten, wie z.B. den bekannten Nationalpark Wollin, die deutschen Kaiserbäder, Stettin oder Kolberg.

Hotel Drei Inseln*:**
Das Hotel liegt im neuen Bäderviertel, nicht weit von der Ostsee entfernt. Zur neuen Promenade sind es ca. 150 m, zu den breiten Sandstränden etwa 300 m.

Zimmerausstattung:
Die Doppelzimmer sind ca. 20 - 25 qm groß, modern und hell eingerichtet und verfügen über Dusche/WC, Föhn, Flachbildfernseher, Telefon, Minibar, Internet, Sitzecke und Balkon.

Hotelausstattung:
150 Zimmer, Rezeption, Lobby, Lift, ein Café mit Terrasse, ein großzügig angelegtes Restaurant, Speisesaal, Sky Bar im Dachgeschoss mit Meerblick sowie eine große und moderne Kur- und Wellnessanwendungsabteilung, Kosmetiksalon und Friseur, Hallenbad (12 x 6 m), Whirlpool, Sauna, Dampfbad, Infrarotsauna, Fitnessraum. Gegen Gebühr: Salzgrotte und Fahrradverleih.

Behandlungen:
Zu den Anwendungen gehören u. a. verschiedene Elektrotherapien, Magnetfeldtherapie, Kryotherapie, Lasertherapie, Lichttherapie, Moor- und Fangopackungen, verschiedene Bäder sowie Wassergymnastik.

LEISTUNGEN INKLUSIVE

- Fahrt im modernen Reisebus ab/bis Eisenhüttenstadt, Frankfurt (Oder), Fürstenwalde, Strausberg, Bernau, Eberswalde
- 7 Übernachtungen mit Frühstück im Hotel Drei Inseln*** in Swinemünde
- 7 Abendessen, Buffet
- Infoveranstaltung mit Begrüßungstrunk
- Arztkonsultation
- 2 Kuranwendungen pro Werktag
- Nutzung von Hallenbad, Saunawelt, Whirlpool und Fitnessraum
- Bademantelservice
- Werttägliche deutschsprachige Gästebetreuung
- 24-h-Notfalldienst

TERMINE & PREISE p. P. im DZ/EZZ

12.03. - 19.03.2016	435 € / 70 €
19.03. - 26.03.2016	435 € / 70 €
08.10. - 15.10.2016	449 € / 77 €
15.10. - 22.10.2016	449 € / 77 €

Veranstalter: G&I Individual- & Gruppenreisen GmbH, Strelitzer Chaussee 253, 17235 Neustrelitz. Es gelten die Reisebedingungen des Veranstalters, der allein die volle Haftung für die Durchführung der Reise übernimmt.

BUCHUNGSTELEFON

T 0335 5530-413 und -414
Mo. - Fr. 8.00 - 18.00 Uhr
leserreisen@moz.de | moz.de/leserreisen

Märkische Oberzeitung
ORANIENBURGER GENERALANZEIGER
HENNIGSDORFER GENERALANZEIGER
MÄRKISCHE ZEITUNG RUPPINER ANZEIGER
MÄRKISCHE ZEITUNG GRANSEE-ZEITUNG
Märkischer Markt
Märkischer Sonntag
BRAUO
Märker
Märkische Post
MOZ.de