

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Franken Werbeagentur – Raimund Franken
 Bahnhofstraße 7a, 21640 Horneburg
 Telefon 04163 8147-0
 E-Mail: magazin@meine-samtgemeinde.de
 www.meine-samtgemeinde.de

REDAKTION

Agathenburg:
 Thilo Jungnickel, thilo.jungnickel@web.de
 Bliedersdorf:
 Ingrid Degen, ingrid.degen@t-online.de
 Dollern:
 Bianka Lange, bianka.lange@ewe.net
 Flecken Horneburg:
 Vanessa Heider, heider@horneburg.de
 Nottensdorf:
 Wilfried Brennecke, wilfried.brennecke@t-online.de
 Samtgemeinde-Verwaltung:
 Knut Willenbockel, willenbockel@horneburg.de

ANZEIGEN

Franken Werbeagentur
 anzeigen@meine-samtgemeinde.de

AUFLAGE: 6.000

TITELFOTO: AdobeStock

DRUCK

HesseDruckGmbH, Klarenstrecker Damm 11, 21684 Stade

VERTEILUNG

Postwurfsendung an alle Haushalte mit der Deutschen Post AG.

Die Autoren sind der Redaktion namentlich bekannt. Eingesandte Inhalte spiegeln nicht die Meinung des Herausgebers wider! Die Redaktion ist bemüht, eingereichte Beiträge vollständig zu veröffentlichen. Über den tatsächlichen Zeitpunkt der Veröffentlichung eines Beitrages entscheidet die Redaktion. Für eventuelle Fehler, die durch unklare Manuskripte oder telefonisch durchgegebene Aufträge entstehen, kann keine Haftung übernommen werden.

FÜR DEN NOTFALL

Polizei	110
Feuerwehr / Rettungsdienst	112
Polizeistation Horneburg ...	04163 826490
Apotheken-Notdienstfinder www.aponet.de	
Ärztlicher Notfalldienst	116117*
Giftnotruf	0551 19240
Tierärztlicher Notdienst	04164 9097190
Babyklappe	0800 4560789*
Elterntelefon	0800 1110550*
Hilfetelefon	
Gewalt gegen Frauen	08000 116016*
Kinder- / Jugendtelefon ...	0800 1110333*
Telefonseelsorge	0800 1110-111, -222*
Stader Frauenhaus	04141 44123
WEISSER RING	116006*

*kostenlose Servicenummer

REDAKTIONS- / ANZEIGEN-SCHLUSS

für die Ausgabe Juni ist der

13.05.2019



Franken Werbeagentur
 Bahnhofstraße 7a
 21640 Horneburg
 Telefon: 04163 8147-0
 www.frankenwa.de

OSTERLAMM BACKEN

Zutaten

- 250 g Butter
- 250 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 5 Ei(er)
- 375 g Mehl
- 1/2 Pck. Zitronenschale, abgerieben oder Citrobäck
- 5 EL Milch
- Puderzucker, zum Bestäuben
- 2 1/2 TL Backpulver

Zubereitung

Die Butter schaumig rühren, Zucker und Vanillinzucker dazugeben, dann die Eier einzeln dazu rühren, Citrobäck oder Zitronenschale, gesiebtes Mehl, Backpulver und die Milch unterrühren und den Teig auf drei gut gefettete und mit Bröseln ausgestreute Formen (z. B. Lamm, Hase, Henne oder



Foto: AdobeStock

Hahn) verteilen. Die Formen jedoch nur zu maximal 2/3 füllen!
 Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 40 Minuten backen. Die Figuren nach dem Backen vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Dick mit Puderzucker bestäuben. *Quelle: www.chefkoch.de* ■

Anzeige

BIANCA HARRISON

Von Lampenfieber, dem Garaus mit alten Glaubenssätzen und der Befreiung der Stimme

Neu in Horneburg ist die Münchnerin Bianca Harrison, professionelle Gospel und Jazz Sängerin sowie Business-, Vocal- und Performance Coach für Sänger und Sprecher. Neben eigener Bühnentätigkeit ist sie stark im Coaching für Bühnenpräsenz und Authentizität engagiert und erklärt uns, was der Knackpunkt für sie ist, wo tatsächlich wahre Potentiale freiwerden. Oft hört sie solche Sätze wie: „Ich weiß, da steckt mehr in mir. Ich würd' ja gerne, aber ich trau' mich nicht. Ein guter Sänger wird halt nicht mehr aus mir, aber für's Lagerfeuer reicht es.“ Diese Liste ließe sich unendlich fortsetzen. Aber: Kann man das wirklich und zu 100 % wissen, dass es tatsächlich so ist? Wir denken häufig darüber nach, glauben das einfach und lassen uns dadurch fremdsteu-

ern. Insofern geht es beim „Singen lernen“, ebenso wie beim Überwinden von Bühnängsten, mehr um unser Bewusstsein. Das Erlernen kniffliger Techniken macht uns sicherer, aber das Nervensystem weiß es besser. In einem ganzheitlichen Coaching treffen wir ganz automatisch auf diese Glaubenssysteme in uns, auf denen unsere Persönlichkeit basiert. Nach Erfahrung von Bianca Harrison verbinden Größe und Freude ein „inneres Leuchten“ in uns, das plötzlich stärker als die „inneren Bremsen“ ist. Genau da beginnt für sie die Faszination ihrer Arbeit und öffnet das Tor in eine „unbekannte Freiheit“. Das System aus dem Alten „herauszutricksen“ in eine neue Stimmigkeit mit sich selbst, und plötzlich erleben wir wahre Wunder. ■

Bianca Harrison
 VOCALS & PERFORMANCE

Vocal & Performance Coach
 Songwriting Artist
 Gospel & Jazz Singer

Gesangsunterricht & Stimmtraining
 Coaching für Bühnenpräsenz & Präsentation

- ✓ Erlernen von Atem- u. Gesangstechnik
- ✓ den eigenen Stimmklang entdecken
- ✓ Lampenfieber überwinden
- ✓ Einüben von Songs
- ✓ Arbeiten an Aussprache, Rhythmik u. v. m.

Im Stuck 31 · 21640 Horneburg
 Tel. 04163 865 0915 · Mob. 0177 343 1318
 www.bianca-harrison.com