

Yogagarten mit neuen Kursen

Beginn an diesem Montag

Lilienthal. Heute schon an morgen denken: Das neue Jahr direkt mit der Umsetzung der guten Vorsätze beginnen – das geht im Yogagarten im Herzen von Lilienthal. Dort werden wieder Anfängerkurse angeboten, die über fünf Wochen laufen. Dort kann man während eines überschaubaren Zeitraums herausfinden, ob Yoga das ist, was man braucht, und was einem tut. Die Anfängerkurse sind für alle Altersgruppen geeignet.

Die Kurse im Yogagarten sind geprägt von den Säulen Entschleunigung, Achtsamkeit, Atmung, Bewegung, Muskelaufbau und Entspannung. Wer einen Kopfstand lernen möchte, der ist dort allerdings fehl am Platz.

Der Vormittagskurs startet am Montag, 6. Januar, von 10 bis 11.15 Uhr. Der Abendkurs startet am Dienstag, 7. Januar, und geht über jeweils fünf Wochen jeweils von 18.30 bis 19.45 Uhr. Die Kurse kosten jeweils 89 Euro und sind auch als Geschenkgutschein „Zeit statt Zeug“ erhältlich.

Anmeldungen über Telefon 042 98 / 276 9638 oder per E-Mail an om@yogagarten-lilienthal.de. Weitere Informationen auch im Internet unter www.yogagarten-lilienthal.de



Schön auf der Matte bleiben: im Yogagarten in Lilienthal. FOTO: FR

Was willst du wirklich?

Vortrag von Unternehmerin und Autorin Bettina Greschner über das eigene Glück



Hatten einen interessanten Vortragsabend: Anke Kohlmann (Unternehmerfrauen-Mitglied), Simona Rolf-Pissarczyk (1. Vorsitzende), Referentin Bettina Greschner und Yvonne Behrens (2. Vorsitzende). FOTO: FR

Landkreis Osterholz. „Ihr werdet mit einer anderen Sicht diesen Abend verlassen“, eröffnete Personal Coach, Unternehmerin und Autorin Bettina Greschner (<https://bettinagreschner.de/>) den Vortragsabend. Ihre Motivation sei es, die zahlreich anwesenden Unternehmerinnen im Handwerk zu inspirieren, die eigenen Talente zu erkennen und zu leben.

Viele Menschen seien mit ihrem Leben unzufrieden, aber nur drei Prozent davon wollten aktiv wirklich etwas verändern, sagte sie. Dabei hätte jeder schon beim Aufstehen die Wahl zu entscheiden, ob es ein positiver Tag werden würde. „Schau bei dir selbst! Arbeite an deiner inneren Einstellung! Warte nicht darauf, das andere sich für dein Glück verantwortlich fühlen“, riet sie.

„Finde heraus, was dich stört! Was hast du selber dafür getan, dass es sich ändert?“ Diese Selbstanalyse sei immer der erste Schritt und erfordere unbedingt Ehrlichkeit. Hilfreich sei auch, weiter in sich zu gehen und zu fragen: „Was hat mich daran gehindert, meinen Unmut kundzutun?“ Und die letzte alles entscheidende Frage wäre dann, so Bettina Greschner, konsequenterweise: „Wovor habe ich Angst?“

„Nur wenn du ehrlich zu dir selbst bist“, riet Greschner, „findest du raus, was du wirklich willst.“ Hilfreich sei, sich die Lebenszeit als Maßband vorzustellen, schlug Greschner vor. Derartige Bilder verschafften Klarheit. „Wie viel Zeit in der Vergangenheit hast du mit Grübeln verbracht, auf Ereignisse verwendet, die

„Negative Gedanken saugen dir die Energie raus. Weg damit!“

Autorin und Coachin Bettina Greschner

du nicht mehr ändern kannst“, fragte sie die Anwesenden. „Negative Gedanken saugen dir die Energie raus. Weg damit!“ Als Hilfestellung hierfür gab Greschner die sogenannte „Mittwochs-Box“ an die Hand. Grübeleien und negative Gedanken sollten auf einen Zettel notiert werden, dieser solle dann gefaltet in eine Box geworfen werden. Tauche der Gedanke wieder auf, verbanne ihn mit den Wor-

ten „Du bist erst nächsten Mittwoch wieder dran“ aus deinem Kopf, empfahl sie.

Negative Gedanken gingen sofort ins Unterbewusstsein, wirkten sich auf die Stimmung und die Haltung aus. „Dich ärgert etwas maßlos, es grummelt in dir und du denkst ständig darüber nach?“, fragte Greschner in die Runde, dann sei Handeln angesagt, riet sie. „Sprich dich aus, sage der Person, was dich stört.“

„Es fällt dir schwer, in einer Situation eine Entscheidung zu treffen?“ Greschner empfahl hier folgende Übung: „Schreibe die jeweilige Entscheidung auf einen Zettel, lege diese verdeckt auf den Fußboden, mache dich locker, stelle dich nacheinander auf die jeweiligen Zettel und fühle, welcher Impuls ausgelöst wird“, fuhr sie fort. Bei UFH-Mitglied Anke Kohlmann funktionierte dies sehr gut. Sie spürte bei einem Zettel sehr gute Gefühle und war glücklich über die Entscheidung.

„Lebe deine Stärken und Talente, achte auf dich, tue die Dinge, die dir gut tun, feiere dich!“, motivierte Greschner die Anwesenden und gab zum Schluss noch eine Erkenntnis mit auf den Weg: „Du bist dafür verantwortlich, was du von dir denkst, nicht was andere von dir denken!“

Der Firma 50 Jahre treu gewesen

Helmut Tietjen feierlich geehrt

Landkreis Osterholz. Nach 50 Jahren gemeinsamen Schaffens ist zum Jahresende 2019 Helmut Tietjen aus Giehlermoor von der Stehne Bauunternehmung, dem traditionsreichsten der Großunternehmen in der Region, feierlich in den Ruhestand verabschiedet worden. Bei einer Feierstunde mit dem Jubilar, seinem Sohn Kendy, sowie Diplomingenieur Johann Gottfried Stehne und Christoph Zeidler nahm zudem Gottfried Stehne an der Ehrung teil.

Die Karriere von Helmut Tietjen hatte im Jahre 1969 im Alter von 14 Jahren im Kabelbau bei der Scharmbecker Firma begonnen. Damals wurden die Geschichte der Bauunternehmung (bis 1986) noch von Gottfried Stehne geleitet. Die nächsten 30 Jahre arbeitete Tietjen unter der Führung des Juniors. Seit 2016 ist Johann Gottfried federführend – mittlerweile in der fünften Generation. Als Fünfzehnjähriger wechselte Helmut Tietjen in den Kanalbau, wo er zudem mit seinem späteren Schwager Heinz Grabau zusammenarbeitete. „Nachdem der letzte Vorarbeiter in Rente gegangen war, war ich selbst der Vorarbeiter“, erinnert sich Tietjen. Er betont, dass er sich in der familiären Atmosphäre des Unternehmens stets sehr wohl gefühlt habe, denn sonst wäre er kaum 50 Jahre lang geblieben. Seine „Projekte“ bleiben, wie etwa der Bau der Ortsdurchfahrt der B74 in Wallhöfen, viele Baustellen für das Straßenbaumamt des Landkreises Stade im Alten Land in Jork, oder für das damalige Überlandwerk Hannover bei Hamburg. Mit Stolz erfüllt es den Jubilar, dass nun sein Sohn Kendy Tietjen die familiäre Tradition fortführt. Kendy trat im Alter von 15 Jahren 2013 in den Dienst der Firma Stehne, absolvierte 2016 erfolgreich seine Gesellenprüfung und besucht demnächst die Werkpolierschule, um die erste Stufe zum Tiefbau-Schachtmeister zu erklimmen. Tipps möchte Helmut Kendy nicht mitgeben, denn jeder müsse seine Erfahrungen selbst sammeln. Dennoch freut sich Tietjen Senior, aus dessen Verwandtschaft übrigens noch mehrere Mitglieder bei Gottfried Stehne aktiv sind, darüber, dass Kendy die gemeinsamen Werte gemäß der Firmenphilosophie „Nur wer Werte hochhält, kann Werte schaffen“, in die Zukunft trägt.



Helmut Tietjen mit Sohn Kendy (links) und Gottfried Stehne. FOTO: RALF G. POPPE

OSTERHOLZER KREISBLATT

DIE WOCHE · MEIN VEREIN

Gegründet 1875 von Heinrich Saade
Osterholzer Zeitungsverlag GmbH
Postfach 1109, 27701 Osterholz-Scharmbeck
Hausadresse:
Bördestraße 9, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Verantwortliche Redakteurin: Antje Borstelmann

Redaktion: Thorsten Grabbe 04 21 / 36 71 31 85
Kim Wengoborski 04 79 1 / 30 34 48

verein@weser-kurier.de
marktplat@weser-kurier.de

Für den Inhalt der Vereinsberichte sind die Vereine verantwortlich, für den Inhalt der Marktplat-Berichte die einSENDENDEN Firmen oder Verbände.

Anzeigen:
Albert Michel 04 79 1 / 30 34 30
Nicole Hastedt 04 79 1 / 30 34 32
Karin Ruröde 04 79 1 / 30 34 31
Katrin Furteski 04 79 1 / 30 34 34

anzeigen@osterholzer-kreisblatt.de

TIPPS • TERMINE • TREFFPUNKTE

WIR GRATULIEREN

GEBURTSTAG HEUTE:

92 Jahre, Helmut Krüger, Hagen
87 Jahre, Lydia Aust, Osterholz-Scharmbeck
83 Jahre, Inge Schloen, Axstedt

NOTDIENSTE

ALLGEMEINÄRZTE

Bereitschaftsdienstzentrale in der OsteMed Klinik Bremerförde, zuständig für Bremerförde und Gnarnburg, Sprechzeit 9 bis 12 und 16 bis 19 Uhr, Gnarnburger Str. 117, © 116 117 (bundesweit)
Ärztlicher Bereitschaftsdienst im Landkreis Osterholz, Bereitschaft von 8 Uhr bis morgen 7 Uhr, Sprechzeit 10 bis 12 und 16 bis 19 Uhr; zuständig für Osterholz-Scharmbeck, Schwanewede, Ritterhude, Hambergen, Lilienthal, Worswede und Grasberg, im Krankenhaus Osterholz-Scharmbeck, Am Krankenhaus 4, zu erreichen unter der Telefonnummer 116 117 (bundesweit)
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Wesermünde-Stüd, zuständig für Beverstedt, Hagen, Loxstedt und Schiffdorf; Sprechzeit 10 bis 12 und 16 bis 18 Uhr, © 116 117 (bundesweit)

AUGENÄRZTE

Augenärztliche Bereitschaft für den Landkreis OHZ, außerhalb der Sprechzeiten, © 04 141 / 98 17 87

KINDERÄRZTE

Kinderärztlicher Notfalldienst im Klinikum Bremen-Nord, 10 bis 12 Uhr und 17 bis 19 Uhr, Hammersbecker Str. 228, Aumund, © 04 21 / 66 06 18 00

ZAHNÄRZTE

Dr. E. Tarnowski / A. Hassensstein, Sprechzeit 11 bis 12 Uhr, zuständig für den Bereich Tarmstedt, Wilstedt und Zeven, Bahnhofstr. 30, Sittensen, © 04 82 / 18 88

Dres. Reyer, Paul & Ulf, zuständig für den Landkreis Cuxhaven, Sprechzeiten von 10 bis 11 Uhr und um 19 Uhr, Midlumer Dorfstr. 7, Wurster Nordseeküste, © 04 71 / 14 61
Sieling, Freya, zuständig für den Landkreis Osterholz, Bahnhofstr. 107, Osterholz-Scharmbeck, © 04 79 1 / 57 79 0

APOTHEKEN

Kranich-Apotheke, bis morgen 8.30 Uhr, Amtsdamm 39, Hagen, © 04 74 6 / 95 10 60

TELEFON-NOTHILFE

Giftinformationszentrum Nord (GIZ), bundesweit, © 05 51 / 19 24 0
Telefonseelsorge, Tag und Nacht, bundesweit, © 08 00 / 11 01 11

TIERÄRZTE

Dr. Lux, Wörpedorfer Ring 36, Grasberg, © 04 20 8 / 91 90 91
Landkreis Osterholz, bitte wenden Sie sich an eine der örtlichen Tierarztpraxen oder an die Tier-

linik Posthausen, © 04 29 7 / 16 89 90

STÖRUNGSDIENSTE

EWE, Entstörungsdienst Tag und Nacht; Strom © 01 80 1 / 39 31 11; Gas © 01 80 1 / 39 32 00

Osterholzer Stadtwerke, Osterholz-Scharmbeck: Strom, Erdgas, Trinkwasser © 04 79 1 / 80 99 11, Abwasser, Klärwerk © 04 79 1 / 92 25 55; Ritterhude: Strom, Erdgas, Trinkwasser © 04 29 2 / 81 65 66

Osterholzer Stadtwerke für Lilienthal, Erdgas, Trinkwasser und Wärme © 04 29 8 / 69 00 55, Strom und Straßenbeleuchtung © 04 29 8 / 69 00 66, © 04 29 2 / 81 65 66
Wasser- und Abwasserverband Osterholz, zuständig für Schwanewede, Schwanewede, © 04 20 9 / 91 59 0

SOZIALE DIENSTE

Ambulanter Hospizdienst für den Landkreis Osterholz, Begleitung und Beratung für schwerstkranke Menschen und deren Angehörige, © 04 79 1 / 13 57 2
Der Pflegedienst Lilienthal, Dr. Sasse-Str. 14, 04 29 8 / 69 86 10; in Worswede: Osterweder Str. 16, 04 79 2 / 95 37 37; in Bremen-Borgfeld, Borgfelder Heerstr. 50a, 04 21 / 2 76 38 58; jeweils 24h Rufbereitschaft mit Hausnotruf
Hausnotruf, ServiceRuf Lilienthal OHG, 24 Stunden erreich-

bar, Stadskanaal 1, © 04 29 8 / 41 74 22

Häusliche Krankenpflege Grasberg / Lilienthal, Pflege mit Herz, © 04 20 8 / 89 52 83, 24 Std. Rufbereitschaft, © 04 20 8 / 89 52 87

Sozialstation der Gemeinde Ritterhude – Ambulante Krankenpflege, Riesstr. 53, © 04 29 2 / 46 00

KINOS

KINO IM OSCAR KULTURSPIELHAUS OSTERHOLZ-SCHARMBECK Klosterkamp 9
Royal Opera House 2019/20: Coppélia: 15 Uhr

VERANSTALTUNGEN

THEATER

15 Uhr: Brandheiß – Gelöscht wird später!, Komödie von Jette Findeisen, Theater Worswede, Osterweder Str. 21, © 04 79 2 / 5 29 79 36.

AUSSTELLUNGEN

10 bis 18 Uhr: Dagmar Calais – Mythen, Sagen und Legenden, Malerei (bis 15. März), Neuer Worsweder Kunstverein, Bergstr. 22, © 04 79 2 / 14 45.
10 bis 18 Uhr: Frank Hoppmann – Portraits, Karikaturen (bis 16. Februar), Burg zu Hagen, Burgallee 1, © 04 74 6 / 60 43.
11 bis 17 Uhr: Ilka Mahrt – Berührungen, Malerei und Instal-

lation (bis 12. Januar), Galerie Altes Rathaus, Bergstr. 1, Worswede, © 04 79 2 / 9 87 89 19.

11 bis 17 Uhr: Kunstkosmos Worswede. 100 Jahre Worsweder Kunsthalle, Jubiläumsausstellung (bis 8. März), Worsweder Kunsthalle, Bergstr. 17, © 04 79 2 / 12 77.

11 bis 13 Uhr: Waldemar Otto – Die Flucht nach Ägypten / Die neue Werkgruppe (bis 19. Januar), auch von 14 bis 18 Uhr, Galerie Cohrs-Zirus, Bergstr. 33, Worswede, © 04 79 2 / 17 48.

14.30 bis 17.30 Uhr: Tine Pockels – Tuchführung, Malerei (bis 23. Februar), Städtische Galerie im Königin-Christinen-Haus, Lindenstr. 11, Zeven, © 04 28 1 / 99 98 00.

MUSEEN/AUSSTELLUNGEN

Kaffeemühlensammlung, Besichtigung nach Vereinbarung, Bauernschänke / Landhaus Ahrens, Dorfstr. 31, Bramstedt, © 04 74 6 / 60 61.

10 bis 17 Uhr: Museumsanlage Osterholz-Scharmbeck, Bördestr. 42, © 04 79 1 / 13 10 5.

14 Uhr: Einzigartige Funde aus dem Landkreis Rotenburg (Wümme), Führung durch die Dauerausstellung mit Museumsleiterin Ellen Horstrup M.A., Bachmann-Museum, Amtsallee 8, Bremervörde, © 04 76 1 / 9 83 46 03.

14 bis 17 Uhr: Puppen- und Teddy-Kabinett, antikes Spielzeug, Villa Osterndorff, Hauptstr. 11, Offenwarden.

KONZERTE

10 Uhr: Neujahrskonzert und Heringessen, mit der Lazy-River-Band, Heimathaus Ströhe, Sandstr. 32a, Hambergen-Ströhe, © 04 79 3 / 22 57.

17 Uhr: Konzert zum Ende der Weihnachtszeit mit dem Kirchenchor, mit Aussendung der Sternsinger, im Gemeindehaus, Ev.-luth. St.-Johannes-Kirchengemeinde, Damm 8, Schwanewede, © 04 20 9 / 8 71.

FÜHRUNGEN/RUNDFAHRTEN

Moorführungen, Information und Terminabsprache mit Werner Prigge, Heimatverein Ströhe, Hambergen, © 04 79 3 / 20 1.

BÄDER

Allwetterbad, 9 bis 18 Uhr, Am Barkhof, Osterholz-Scharmbeck, © 04 79 1 / 9 40 30

Hallenbad Schwanewede, 8 bis 11.30 Uhr, Waldweg 2, © 04 20 9 / 75 42

Hallenbad Worswede, 8 bis 15 Uhr, In de Wischen 11, © 04 79 2 / 10 14

Hambad, 8 bis 16 Uhr, Wällenberg, Hambergen, © 04 79 3 / 534

INFO

Stadthalle Osterholz-Scharmbeck, www.stadthalle-osterholz.de, Jacob-Frerichs-Str. 1, © Tickets: 04 79 1 / 96 55 00
Stadtmarketing OHZ GmbH, www.stadtmarketing-ohz.de, Osterholz-Scharmbeck, © Ti-

ckets: 04 79 1 / 96 55 00
Tierpark Cux-Art, 11 bis 16 Uhr, Heerstedter Mühlenweg 13, Beverstedt, © 04 74 7 / 10 14
Tourist-Information Worswede, 10 bis 17 Uhr, www.worswede.de, Bergstr. 13, © 04 79 2 / 93 58 20

KIRCHEN

EV. KIRCHENGEMEINDEN
Ev.-luth. Kirche Zum Heiligen Kreuz, 10 Uhr Gottesdienst mit Sternsängern (Pastor Westphal), Werschenreger Str. 32, Werschenrege, zu erreichen unter der Telefonnummer 04 29 2 / 81 91 71

Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Nicolai Uthlede, 10 Uhr Regionaler Gottesdienst (Pastorin Maier), Moorstr. 20, zu erreichen unter der Telefonnummer 04 29 6 / 25 5

Ev.-luth. St.-Johannes-Kirchengemeinde, 10 Uhr Gottesdienst (Pastorin Grasekamp), Damm 8, Schwanewede, © 04 20 9 / 8 71

Ev.-ref. Michaelskirche Neuenkirchen, 9.30 Uhr Gottesdienst in der Pfarrscheune (Pastor Stemberg), Landstr. 71, Neuenkirchen / Schwanewede, © 68 25 11

Neuapostolische Kirche Ritterhude, 10 Uhr Gottesdienst, Bremer Landstr. 90

KATH. KIRCHENGEMEINDEN
Kath. St.-Ansgar-Kirche, 9 Uhr Heilige Messe, Hannoversche Str. 20, Schwanewede