



Neue Yoga-Lehrerin für die Prignitz

Miriam Thiel-Alberts unterrichtet seit kurzem an der Kreisvolkshochschule

PRIGNITZ. Einfach mal durchatmen, entspannen und dem Körper etwas Gutes tun: Das sind die Ziele, die Miriam Thiel-Alberts verfolgt, wenn sie auf ihre Yoga-Matte steigt. Die Bewegungen sind fließend, die Übungen gehen ineinander über. Ein tiefes Atmen entfleucht ihrem Körper. Nur ein bisschen dehnen – damit ist es beim Yoga nicht getan. Umso wichtiger ist es gerade für Anfänger, jemanden an der Seite zu haben, der die Techniken beherrscht und Hilfestellung geben kann.

Diesen Part möchte Miriam Thiel-Alberts übernehmen. Sie ist seit Kurzem die neue Yoga-Lehrerin an der Kreisvolkshochschule Prignitz. Seit 2021 ist die 54-Jährige zertifizierte Yoga-Lehrerin. Ihre ersten Berührungspunkte hatte sie im Fitnessstudio. Doch schnell hat sie gemerkt, dass das in dieser Form nichts für sie ist. Die Stellungen waren ihr fremd, die Übungen

nicht auf ihren Körper angepasst. Die Frustration war groß. „Also habe ich mit dem Online-Yoga angefangen. Das hat sehr viel Spaß gemacht und ich habe auch alternative Varianten zu den Übungen gelernt, die besser zu mir passten. Ich war so fasziniert von Yoga, dass ich beschloss, eine Ausbildung zu machen“, erinnert sich Miriam Thiel-Alberts zurück.

Von Falkensee zog es sie vor ein paar Jahren in die Prignitz nach Gumtow. Hier vermisste sie es, zu unterrichten und nahm daraufhin Kontakt mit der Kreisvolkshochschule Prignitz auf. Ein Volltreffer für beide Seiten. Jetzt ist Miriam Thiel-Alberts noch auf der Suche nach neugierigen Teilnehmern.

Ein Schnupperkurs-Angebot wird es ab dem 20. Juni in der Rolandhalle in Perleberg, Karl-Liebknecht-Straße 14, geben: An vier Terminen wird immer donnerstags von 16.30 Uhr bis

18 Uhr dort Hatha-Yoga stattfinden; jeweils von 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr dann ein Yin-Yoga-Schnupperkurs. Beim Hatha-Yoga werden Bewegungen und Atemübungen kombiniert, um mentale Ausgeglichenheit zu erreichen. Beim Yin-Yoga werden die Yogastellungen über einen längeren Zeitraum gehalten. Die Dehnungen erfolgen passiv und erreichen so auch tiefer liegende Schichten des Körpers (Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke).

Weitere Lehrgangsangebote der Kreisvolkshochschule Prignitz finden Interessierte auf der Internetseite www.kvhs.landkreis-prignitz.de. Bei Interesse an Kursen oder bei Rückfragen sind die Mitarbeiter unter den Telefonnummern 03876/713-754, -784 oder -753 zu erreichen. Anfragen sind auch per E-Mail an kvhs@lkprignitz.de möglich.



Entspannte Sache: Miriam Thiel-Alberts bietet neue Yoga-Kurse an der Kreisvolkshochschule Prignitz an. Fotos: Landkreis Prignitz/Bernd Atzenroth

Humorvolle Nacht mit „Sander und Struck“

BREESE. Der Heimat-, Geschichts- und Kulturverein Breese, Groß Breese, Kuhblank e.V. lädt am 21. Juni zu einem humorvollen szenischen Lesespiel mit dem Satire-Dou „Sander und Struck“ ein. Im Programm „Herzrasen“ greifen Simone Struck-Dieckmann und Rainer Sander mit Humor das freudvolle Miteinander von Frauen und Männern im Alltag auf. „Zur Sprache kommen werden Themen wie Fußball, eine sehr ungewöhnliche Misswahl, Grillen,

Bier und die erschreckend ehrlichen Gedanken einer Frau“, so die Veranstalter. Der Verein beteiligt sich auch diesmal an der „Romantischen Nacht“ als Aktion der Arbeitsgemeinschaft historische Dorfkerne im Land. Der Abend beginnt um 19 Uhr auf dem Hof des Gemeindezentrums, Groß Breeser Allee 39. Einlass ist 18.30 Uhr. Bei unbeständigem Wetter findet „Herzrasen“ im Gemeindesaal statt. Vorverkaufskarten gibt es in der Bäckerei Götz in Breese. **WS**

Holzfenster nie mehr streichen!

Mit Aluminiumverkleidung von außen

- ✓ Dauerhafter Erhalt wertvoller Holzfenster
- ✓ Ohne Baustelle - meist in nur 1 Tag
- ✓ Kein Herausreißen, Dreck und Lärm
- ✓ In allen RAL-Farben und Holzdessins
- ✓ Die Lösung auf Lebenszeit

Portas-Fachbetrieb Dr. Scholz GmbH
Alter Düsedauer Weg 25 • 39606 Osterburg
Telefon 0 39 37 / 8 54 94
www.dr-scholz.portas.de

Besuchen Sie unsere Ausstellung • Montag bis Freitag 9.00 bis 15.30 Uhr

Ideal für alle Holz-Fenster

vorher

PORTAS®

Sie benötigen Unterstützung oder suchen einen Pflegeplatz?

Lafim-Diakonie
Für Menschen im Alter
Wir tun gut.

Rufen Sie uns an

03328 • 43 40 434

Am Kundentelefon helfen wir Ihnen montags bis freitags von 8 bis 16 Uhr gern weiter.

www.lafim-diakonie.de

Im Verbund der Diakonie

Junggeflügel- und Futtermittelverkauf am Freitag, dem 21.6.			
Legereife Junghennen (br., schw., wß) 12,50 €; Blausperb., Königsberg., Sussex, Grünleger, Marans, Hühner, Mularden, Pekingtonen, Flugenten, Gänse und Bröiler. Alle Tiere sind geimpft. Auch Annahme von Bestell. am LKW. Nächste Tour: Freitag 5.7.			
7.25 Grabow	Kirche	11.10 Putlitz	Bahnhof
7.30 Blumenthal	Kreuzg.	11.25 Mertensdorf	Bush.
		11.35 Silmersdorf	Kirche
7.45 Boddin	Feuerw.	11.45 Weitgendorf	Mitte
7.55 Seefeld	Bush.	11.55 Telschow	Kirche
8.05 Buchholz	Kirche	12.05 Fehne	Kreuzg.
8.15 Kemnitz	Cont.	12.15 Stepenitz	Bush.
8.25 Beveringen	Cont.	12.25 Krependorf	Kreuzg.
8.35 Streckenthin	Cont.	12.40 Meyenburg	Bahnhof
8.45 Sadenbeck	Kreuzg.	12.50 Schmolde	Konsum
8.55 Gerdschagen	Kreuzg.	13.00 Penzlin	Kreuzg.
9.05 Falkenhagen	Kreuzg.	13.10 Grabow	Bush.
9.15 Birkenfelde	Bush.	13.15 Buckow	Bush.
9.25 Pritzwalk	Bahnhof	13.20 Preddöhl	Kreuzg.
9.35 Giesensdorf	Kirche	13.25 Kammermark	Mitte
9.45 Kuhdorf	Kirche	13.45 Mesendorf	Bush.
9.55 Gr. Pankow	Rathaus	13.55 Reckenth.	Kirche
10.05 Kubbier	Kirche	14.05 Tüchen	Kreuzg.
10.15 Gr. Langerwisch	Bush.	14.10 Garz	Kirche
10.25 Schönhagen	Kirche	14.20 Lindenberg	Briefkast.
10.35 Steffenshagen	Bush.	14.30 Vettin	Kirche
10.45 Triglitz	Feuerw.	14.35 Kehrbeck	Bush.
10.55 Laaske	Mitte	14.45 Schönebeck	Bus Dorf
11.00 Mansfeld	Cont.	14.50 Dahlhausen	Kreuzg.

Verkauf ab Hof: Mo. - Fr. 7.30 - 9.00 u. 15.30 - 17.30 Uhr, Sonnab. 9 - 12 Uhr
Geflügelhof Gaetke, OT Keller 47, 16835 Lindow, Tel. 033083 / 80447

André Rieu – Vorweihnachtlicher Walzerzauber

Rotterdam - Antwerpen - Maastricht -
André Rieu Konzert - Nijmegen

Eintrittskarte in Kategorie Rang 2 inklusive!

Inklusive Busanreise und Busabreise zum/vom Schiff

Holland - Belgien

Nijmegen - Antwerpen - Brügge - Rotterdam - Amsterdam

Begrüßen Sie das Jahr 2025 an Bord der MS „Dutch Grace“!

Rotterdam (© Jarno - stock.adobe.com)

© ANDRÉ RIEU PRODUCTIONS BV

MAZ LESERREISEN

GEPRÜFT

Erleben Sie eine winterliche Flusskreuzfahrt auf der MS „Dutch Grace“ durch die bezaubernden Städte Antwerpen, Maastricht und Nijmegen, die mit den schönsten Weihnachtsmärkten Hollands auf Sie warten. Lassen Sie sich von der festlichen Atmosphäre mitreißen und genießen Sie ein unvergessliches Konzert mit dem weltberühmten Musiker André Rieu. Diese Reise verspricht nicht nur kulturelle Highlights, sondern auch festliche Stimmung und unglaubliche Erlebnisse. Wir laden Sie ein, an Bord zu kommen und gemeinsam mit uns die schönste Zeit des Jahres zu genießen.

Inklusive
Anreise nach Rotterdam und Rückreise ab Nijmegen im modernen Reisebus / Kreuzfahrt Rotterdam-Antwerpen-Maastricht-Nijmegen / 5 Übernachtungen mit Vollpension an Bord der MS „Dutch Grace“

Eingeschlossene Highlights
Besuch des Konzertes von André Rieu am 14.12.24 in Maastricht, Karte in Kategorie Rang 2 inklusive / Kapitänsdinner (5-Gang-Menü) / Adverts-Kaffeetrinken an Bord u.v.m.

Preise pro Person in Euro
Doppelkabine: ab 999,-*
Reisetermin (6 Tage)
12.12.2024 – 17.12.2024

Komfort-Highlight: Auch mit PTI-HaustürService buchbar!
*inkl. Frühbucherrabatt von 150 € p.P. - limitiertes Kontingent

Lassen Sie sich zum Jahreswechsel auf eine Kreuzfahrt der besonderen Art durch die Niederlande und Belgien entführen! In Belgien lernen Sie Brügge und Antwerpen kennen. Der Besuch von Rotterdam sowie Nijmegen und Amsterdam runden die Ausflugstage ab. Ein absoluter Höhepunkt dieser Reise ist das große und einzigartige Silvesterfeuerwerk an der Erasmusbrücke in Rotterdam!

Inklusive
Anreise nach Nijmegen und Rückreise ab Amsterdam im modernen Reisebus / Kreuzfahrt Nijmegen-Antwerpen-Rotterdam-Amsterdam / 6 Übernachtungen mit Vollpension an Bord der MS „Dutch Grace“

Eingeschlossene Highlights
Silvesterfeier an Bord mit 1 Glas Sekt und Oliebollen um Mitternacht sowie Musik & Tanz / Kapitänsdinner (5-Gang-Menü) / Begrüßungs- / Abschiedscocktail u.v.m.

Preise pro Person in Euro
Doppelkabine: ab 1.139,-*
Reisetermin (7 Tage)
27.12.2024 – 02.01.2025

Komfort-Highlight: Auch mit PTI-HaustürService buchbar!
*inkl. Frühbucherrabatt von 150 € p.P. - limitiertes Kontingent

Veranstalter: Kreuzfahrtwelten GmbH in Zusammenarbeit mit PTI Panoramica • HRB 15935
Neu Roggentiner Str. 3 • 18184 Roggentin/Rostock • USt-ID: DE 355232125

Wunschleistungen pro Person in Euro
- 3 Ausflüge zum Vorzugspreis:
Weitere Kabinenkategorien buchbar! + 71,-

Wunschleistungen pro Person in Euro
- 5 Ausflüge zum Vorzugspreis:
Weitere Kabinenkategorien buchbar! + 189,-

PTI Panoramica

PTI Panoramica



Ihre MAZ-Leserreisen –
persönliche Beratung & Buchung:
☎ 0800 5890290 (kostenfrei, Mo-Fr 9-16 Uhr)
🌐 maz.pti.de

