



Yoshi's Crafted World
Review
Neue Abenteuer für den
kleinen Drachendino
Hybriden



Die Tierrettung Essen
kümmert sich seit über 7 Jahren um
verletzte und entlaufene Haustiere
und arbeitet eng mit den
Einsatzleitstellen von Polizei und
Feuerwehr zusammen.
Dienstzeiten und Leitstellen-
Notrufnummer sind im Artikel zu
finden.



Die 6 Wege im Yoga
Eine kurze Einführung
in die verschiedenen
Wege des Yoga

Inhalt

2	Vorwort
2	Tipp des Monats
3	Die Palette stellt sich vor
4	Just Dance
5	In-Flames
6	Tierrettung
8	Yoshi's Crafted World Review
9	Foodsharing
11	Dark Souls Review
13	Lyrik
14	Mai im Grugapark
15	Und so beginnt es
17	Yoga erklärt
20	KulturPott Ruhr
21	Kochbar
22	Veranstaltungskalender
24	Impressum/Copyright

Vorwort



Der Mai ist endlich da und wie schon unser Titelbild verrät, bringt er oft Neues und erfrischt mit seinen Sonnenstrahlen und der klaren Luft unsere Seelen. Also lasst uns den Mai nutzen um etwas für uns zu tun, Energien zu tanken und die Sonne auf der Haut zu spüren.

Wir sollten wohl alle etwas achtsamer mit uns umgehen, auf unsere innere Stimme hören und tun, was sie uns empfiehlt. Es ist nie verkehrt etwas Ruhe in den Alltag zu bringen und Achtsamkeit walten zu lassen, öfter einfach mal Nein zu sagen und einen Gang runterzuschalten. Diese gestresste Welt kann uns ansonsten nur krank und unzufrieden machen, was wir diesen Sommer eben nicht mehr sein wollen! Also geht raus und genießt das Leben in vollen Zügen, aber bitte bloß nicht in der Bahn ;)

Eure Redaktion.



Diesen Monat findet am 26. Mai die Europawahl statt, bei der das europäische Parlament gewählt wird. Wer sich noch nicht sicher ist, welche Fraktion am besten zu seiner politischen Meinung passt, der kann auf yourvotematters.eu, ein aus 25 Fragen bestehendes Quiz ausfüllen, bei dem einem die prozentuale Übereinstimmung mit den jeweiligen Abgeordneten und ihrer Partei angezeigt werden, um sich einen besseren Überblick zu verschaffen. Alternativ gibt es noch die Möglichkeit auf wahl-o-mat.de ab dem 2. Mai ein speziell auf deutsche Wähler angepasstes Quiz zu machen.

Christoph K.

Der Palette e.V. stellt sich vor

Die Fahrradwerkstatt...

des A.i.R. ist etwas ganz Besonderes, denn hier werden von Meisterhand noch alte Schätzchen mit viel Liebe und oft originalen Gebrauchtteilen wieder flott gemacht. Menschen, die schon einmal von einer Fachwerkstatt abgelehnt wurden, weil diese einfach nicht mehr an die Ersatzteile kam oder nicht das passende Werkzeug zur Verfügung hatte, werden hier oft noch einmal glücklich gemacht. Neuteile können natürlich jederzeit zum UVP bestellt werden.

Zudem ist immer ein großer Bestand an restaurierten alten Rädern zum Verkauf vorhanden. Vorbeikommen lohnt sich also immer. Als kleine Besonderheit kann man sich auch unsere 30 Jahre alte Rikscha zu einer Selbstkostenpauschale für besondere Anlässe und für soziale Veranstaltungen ausleihen.

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:00-15:00 Uhr

Preise:

kl. Inspektion 15,-€ – gr. Inspektion 25,-€, Gebrauchtteile Preis je nach Zustand.

Bei Hartz4 Bezug 20% Rabatt (ausgenommen Neuteile)

Die Kaufbar...

der Palette ist ein kleiner Laden, der viele schöne gebrauchte, sowie zum Teil auch unbenutzte Dinge im Angebot hat. Die Nähstube und die Holzwerkstatt der Palette produzieren regelmäßig sehr schöne Werkstücke und Handarbeiten, die in der Kaufbar zu einem kleinen Preis angeboten werden.

Das Angebot besteht zudem aus Kleidung für Männer, Frauen und Kinder, Elektrokleinartikeln, Haushalts- und Küchenartikeln wie z.B. Gläser, Porzellan, Bestecke, Spielwaren und Modeschmuck. Ausrangierte Artikel werden in einer "Umsonst-Kiste" zum mitnehmen bereit gelegt.

Ein Besuch in der Kaufbar lohnt sich auf jeden Fall!

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10:00 - 17:00 Uhr

Die Fundgrube...

ist eines der Steckenpferde des A.i.R., wo es immer eine riesige Fluktuation von schönen gebrauchten, zum Teil auch aufbereiteten Möbeln gibt. Von Küchen bis zu Sofa- Garnituren ist für jeden etwas dabei.

Die Preise sind wirklich verdammt günstig. Wer auf Vintage-Einrichtungen steht, wird auch hier aller Wahrscheinlichkeit nach nicht mit leeren Händen nach Hause gehen. Des Weiteren besteht das Angebot aus diversen Haushaltsartikeln, Büchern, CDs und Schallplatten oder auch Elektroartikeln.

Die Möbel können mit einer Anzahlung von 20 % für bis zu 2 Wochen reserviert werden. Bei Bedarf werden sie auch für 10,-€ mehr mit dem hauseigenen Lieferservice nach Hause gebracht, den Aufbau muss man allerdings selbst bewerkstelligen.

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9:00 - 15:00 Uhr



Marc D.H.

Bewegung mit Just Dance

mögliche Konsolen

Xbox, Playstation, Nintendo Switch, Wii, WiiU

- von Ubisoft -

Vom Anfänger bis zum erfahrenen Tänzer ein Spaß. Just Dance ist eine Musikspielserie und erschien im Jahr 2009. Aktuell bietet das Spiel ungefähr 40 bekannte Lieder zum Mitanzen, zusätzlich 300 Lieder, wenn man ein Abo (Just Dance Unlimited) hat.

Was macht man da? Du folgst den Schritten der bunten Bildschirmfigur so gut wie möglich, achte darauf, dass du genug Platz hast, da es sehr wild werden kann. Wichtig ist der Joy-Con-Controller an der rechten Hand, mit dem du dich bewegst. Er bestimmt, wie gut du es machst, und verdienst damit die Punkte. Lass dich nicht frustrieren, weil keiner es beim ersten Mal perfekt nachtanzen kann. Es geht ja immerhin um den Spaß. Mit Freunden macht es mehr Spaß als alleine. Durch die Smartphone App (Just Dance Controller), die es seit 2016 gibt, ist es möglich sich mit dem Spiel zu verbinden und mitzutanzten. Somit ist der Kauf von zusätzlichen Joy-Con-Controllern nicht nötig.

Das Spiel hat auch andere Herausforderungen. Dabei besitzt du ein eigenes Profil. Mit deinem Profil kannst du Online mit anderen Spielern auf der

Welt gegeneinander spielen. Außerdem bekommst du Erfahrungspunkte in jeder Runde, die du tanzt. Man sammelt Münzen, welche in einen Geschenkautomaten eingeworfen werden können, um Gewinne zu erzielen. Sie bestehen aus Stickern und alternativen Choreografien.

Was für Vorteile kann es bringen? Du kannst dadurch deinen Kopf befreien, falls du zu viel um die Ohren hattest oder dich träge fühlst, aber du noch was machen willst. Wenn man ein Bewegungsmuffel ist, ist es sehr motivierend sich spielerisch mitzubewegen. Just Dance hat auch eine kleine Trainingsfunktion und du brauchst nur wenig Zeit zu investieren.

T. A. T. Le



Wie die Idiotie von fünf schwedischen Parlamentariern mich fast dazu gebracht hat, meine "In-Flames" Fußmatte zu verbrennen

Am 26.04.2019 fand die finale Abstimmung zur Umsetzung von Artikel 11 und 13 im europäischen Parlament statt. Bei dieser gab es nur ein klitzekleines Problem: Einige Parlamentarier der schwedischen Sozialdemokraten verstanden das Wahlsystem nicht und drückten den falschen Knopf bei ihrer Abstimmung. Aufgrund der Gesetzeslage bei solchen Missgeschicken verliefen sämtliche Proteste und Revidierungsversuche leider im Sande. So kam es dazu, dass uns mit nur einer Stimme mehr, nun der invasivste und destruktivste Eingriff in das Internet der europäischen Bürger bevorsteht.

Dem Einzigen, dem dieser Vorschlag zugutekommt, ist die Verwertungsindustrie, der nun neue Möglichkeiten

offenbart werden, lukrative Abmahnungen für banale Dinge schreiben zu lassen, wie dem Zitieren eines Werkes oder dem Bereitstellen eines kurzen Clips aus einem Copyright-geschützten Werk, z.B. um eine Videokritik zu erstellen.

Warum man bei einem Fehler nicht unbürokratisch eine Neuabstimmung durchführen kann und die EU nun bei diesem nicht repräsentativen Ergebnis verharret, weiß niemand so genau. Alleine die Gravitas dieser Entscheidung sollte doch wirklich Anstoß genug sein eine Neuabstimmung durchzuführen. Allerdings gibt es leider keinen Präzedenzfall für eine Fehl Abstimmung und so gelten alle Eingaben als unumstößliche Entscheidung. Somit wird sich, wenn die neuen Regeln umgesetzt werden, das Internet in den nächsten Jahren sehr zum Negativen für alle verändern. Es wird nicht von heute auf morgen geschehen, sondern eher ein schleichender Prozess sein. So wird man nach und nach als

EU-Bürger aus Foren verbannt werden, da man dort ein juristisches Risiko darstellt, genauso wie einem der größte Teil auf YouTube Schritt für Schritt verwehrt bleiben wird und letztendlich werden nur noch Vlogvideos mit einer deutschen IP Adresse verfügbar sein.

VPN Anbieter wird dies freuen und der Zulauf zu diesen wird in den nächsten Jahren rapide ansteigen. Die ersten Vorläufer sieht man mittlerweile schon in der normalen Fernsehwerbung, wo viele ihre Produkte bereits

bewerben. Noch viel schlimmer sind meiner Meinung nach die Auswirkungen auf den unabhängigen bzw. alternativen Journalismus. Wenn nur noch Mainstream-Outlets in der Lage sind, ihre Webpräsenz zu

etablieren, wird der Medienbias und die einseitige Meinungsmache Ausläufe annehmen, wie wir sie in Amerika sehen. Für die Vielfalt und die Diskurskultur wird dies definitiv katastrophale Folgen haben, auch weil Kommentarfunktionen mit hoher Wahrscheinlichkeit – aus Angst vor Repressalien seitens der Abmahnanwälte – immer mehr von Webseiten verschwinden werden. Man kann also nur hoffen, dass nun doch die Vernunft über Lobbyismus siegt und eine Neuabstimmung durchgeführt werden wird. Wie man so schön sagt: „Die Hoffnung stirbt zuletzt“.

Um noch einmal auf meine Fußmatte zurückzukommen und um Unwissende aufzuklären: Bei den „In Flames“ handelt es sich um eine schwedische Melodic-Deathmetal-Band aus Göteborg, zu deren Fans ich mich zähle – deshalb die reißerische Überschrift.



Christoph K.

Tierrettung Essen – Einsatz für Tiere in Not

Bereits seit über 7 Jahren ist die Tierrettung Essen nun schon im Einsatz. Stephan Witte (38) hat die Tierrettung im November 2011 gegründet, obwohl er die Idee bereits 2008 hatte, doch da war er beruflich noch zu sehr eingebunden.

Den ersten Tierrettungswagen und dessen technisches Equipment finanzierte Witte aus eigener Tasche. Nachdem sich sein Projekt herumgesprochen hatte, gewann er bereits Anfang 2012 namenhafte Sponsoren aus Industrie und Medizintechnik, die ihm sowohl Geld als auch Sachspenden zukommen ließen.

Nach Bekanntwerden des Projekts zeigte sich großes Interesse und auch großer Bedarf bei den Essener Bürgern.

Seit der Gründung ist die Tierrettung im Essener Stadtgebiet und Umgebung unterwegs und fährt für verschiedene Leitstellen von Polizei und Feuerwehr, darunter auch für die Kreisleitstelle Recklinghausen und die Berufsfeuerwehr und Polizei in Bochum.

Das Equipment konnte mit Hilfe von Spenden immer weiter ausgebaut werden. So gibt es seit Anfang Januar diesen Jahres einen vollausgestatteten Großraum-Rettungswagen für Sondereinsätze mit Tierarztbehandlung während der Fahrt und auch für Such- und Fangeinsätze ist Spezialequipment vorhanden.

Die Einsatzleitstellen von Polizei und Feuerwehr koordinieren mit der Einsatzleitung der Tierrettung alle anfallenden Sondereinsätze bei Haustierrettungen, man kann sich aber auch direkt bei der Tierrettung melden, die auch eine eigene Leitstelle hat (Telefonnummern siehe unten). Auch größere Sondereinsätze von z.B. Behörden können durch die Tierrettung realisiert werden.

Das ehrenamtliche Personal ist zu Tier-Unfallsanitätern ausgebildet worden und steht 24 Stunden zur Verfügung (Rufbereitschaft, auch an Feiertagen).

Zuständigkeit und Aufgaben der Tierrettung

Die Zuständigkeit der Essener Tierrettung liegt ausschließlich in der Rettung von Haustieren (Hunde, Katzen, Kaninchen und Meerschweinchen – aber auch Großtiere wie Pferde werden versorgt); Reptilien gehören nicht zum Zuständigkeitsbereich, ebenso wie Wildtiere, die in den Zuständigkeitsbereich der Städte, Feuerwehren, Ordnungsämter und Forstämter fallen.

Neben akuten Notfällen (z.B. Verkehrsunfall, Kippensterkatze etc.) mit Notfallversorgung vor Ort, fachgerechtem Transport zum Tierarzt oder in eine Tierklinik, kann auch z.B. eine Einschläferung Zuhause durch einen Tierarzt vereinbart werden (bei altersschwachen Tieren z.B.); auch als Tiertaxi für Haustiere und deren Halter oder als Medikamenten-/Kuriertransport für Halter, Tierärzte und Kliniken arbeitet die Tierrettung. Ebenfalls gehört die Verlegung von Kliniken in Spezialkliniken im Raum NRW zu ihrem Aufgabenbereich.

Leitstellen NOTRUF mit TA:
0201 - 85 77 47 92
und unter:
0163 - 33 44 11 4

Das Projekt finanziert sich ausschließlich über Spenden, Mitgliedsbeiträge und der Einsatzaufwandspauschale (diese beinhaltet die Anfahrt, die Versorgung vor Ort und den Transport

Dienstzeiten:

- Mo – Fr von 9:00 – 5:00 Uhr Einsatzbereitschaft / Fahrzeuge besetzt, in der Zeit dazwischen (5:00 – 9:00 Uhr) nur für Behörden wie Feuerwehr, Polizei, Ordnungsämter und bei Verkehrsunfällen
- Am Wochenende (Fr – Mo von 9:00 – 5:00 Uhr) durchgehender Rettungsdienst / Einsatzbereitschaft. Auch an Feiertagen wird für gewöhnlich zu den normalen Zeiten der Rettungsdienst angeboten, es sei denn es wird gesondert auf eine Abwesenheit hingewiesen (Stand: 01.01.2019)

An Weihnachten und Silvester fährt das Team durchgehend

24 Stunden-Rettungseinsätze

zum Haustierarzt oder in eine Tierklinik; Wochenendzuschlag: freitags von 17:00 Uhr – montags 6:00 Uhr). Eine Auflistung der Kosten samt einiger Beispiele lassen sich unter Leistungen auf der Homepage des Vereins finden:

<http://www.tierrettung-essen.de>

Y.D.





Yoshi's Crafted World Review

Nintendo Switch - 2 Spieler - Preis: ca. 60,-€



Seit dem Original Yoshi's Island auf dem Super Nintendo von 1995, bin ich ein großer Fan des kleinen grünen Drachen, der Baby Mario mit seinen Geschwistern vor den Schergen Kameks und Baby Bowser rettete. Die wunderschöne handgezeichnete Grafik, der tolle Soundtrack, das anspruchsvolle aber immer faire Platforming, die witzigen Minispiele und die hohe Variation des Gameplays, besonders bei den Bosskämpfen und durch die Fähigkeit der Transformation der Yoshis in verschiedene Fahrzeuge, macht es für mich zu meinem absoluten Lieblings-SNES-Spiel aller Zeiten. Alles, was danach auf dem N64, Gameboy Advance oder der Wii kam, hat mir allerdings weniger gefallen, da diese Spiele viel zu einfach wurden und mich nicht wirklich bei der Stange halten konnten, da der Schwierigkeitsgrad einfach nicht annähernd auf dem Niveau des Originals war. Einzig Yoshi's Island DS kommt mir da noch als Gegenbeispiel dieses Trends in den Sinn.

Nun, im Jahr 2019, haben wir einen neuen Ableger mit Yoshi's Crafted World, der zwar ebenfalls nicht wirklich mit hohem Anspruch an die Spieler glänzt, allerdings dem Gameplay des ersten Teils von allen Ablegern seit Yoshis Island DS, trotz Nutzung von Polygon Grafik, am nächsten kommt. So beginnt das Spiel viel zu einfach, setzt aber von vornherein für die Progression Aufmerksamkeit vom Spieler voraus. So dienen Blumen, welche teils sehr gut innerhalb der Level versteckt sind, als Schlüssel für den Zugang zum weiteren Spielverlauf.

Die späteren Level glänzen mit Variation und dem ein oder anderen Puzzle und verlangen

deutlich mehr Hirnschmalz, als noch der direkte Vorgänger Yoshi's Woolly World. Auch der Stil trifft meinen Geschmack deutlich besser und ähnelt nun eher Knetfiguren in einem gebastelten Diorama. Die Neuerung, dreidimensionale Abzweigungen in das Spiel zu integrieren, bringt ebenfalls Abwechslung und wird oft für Puzzles genutzt. Das komplette Spiel lässt sich auch lokal im Couchcoop bestreiten und macht so nochmal um einiges mehr Spaß.



Negativ fällt mir das Wegfallen von Minispielen auf. Das Einzige, was bleibt, ist die Möglichkeit,

Kostüme aus einem Slot

auszutauschen mit der Zuhilfenahme von Münzen, welche in den Levels zu finden sind, zu ziehen. Diese bieten allerdings keinerlei Vorteile für den Spieler und sind rein kosmetischer Natur.

Auch der Soundtrack lässt stellenweise zu wünschen übrig und kann nicht im Ansatz mit anderen Nintendo-Klassikern mithalten. Nintendo üblich bietet Yoshi's Crafted World einen sogenannten entspannten Modus, der offensichtlich für Kleinkinder konzipiert wurde. In diesem hat Yoshi Flügel und kann einfach über große Teile des Levels fliegen. Ich kann Yoshi's Crafted World jedem Yoshi Fan und jedem Elternteil, der ein schönes, herzliches und vor allem kinderfreundliches Spiel für seinen Nachwuchs sucht, sehr ans Herz legen. Wer allerdings eine Herausforderung a la Dark Souls sucht, ist hier an der falschen Adresse.

Christoph K.

Wegwerfen ist out – Teilen in... Werde Foodsaver!

Wie oft passiert es, dass eingekauft und bei manchen Angebots-Artikeln gedacht wird „na ja, hält ja noch ein wenig“. Beim Einräumen verschwinden Lebensmittel dann ‘hinten unten‘ im Kühlschrank oder Regal. Auf einmal ist dieses Verfalldatum abgelaufen und Mensch ärgert sich, dass er es dann verschimmelt/-sauert oder sonst wie verdorben wegwerfen muss.

Soweit zum privaten Rahmen. Im großen, gewerblichen gibt es ja glücklicherweise seit geraumer Zeit die Tafeln, die Lebensmittel von Supermärkten bzw. Discounter, Bäckereien etc. einsammeln, um sie an Bedürftige zu verteilen und vor der Mülldeponie zu retten, ...was aber längst nicht reicht. Auch den Gesetzen und Normen geschuldet (Artikel dürfen in bestimmtem Zustand nicht mehr angeboten werden) wird noch immer zu viel weggeworfen.

Hier greift die Community Foodsharing.de ein, eine Initiative – 2012 gegründet in Berlin – die gegen Lebensmittelverschwendung eintritt. „Sie ist und bleibt kostenlos, nicht kommerziell, unabhängig und werbefrei“, „Wir ‘retten‘ ungewollte und über produzierte Lebensmittel in privaten Haushalten sowie von kleinen und großen Betrieben.“ Inzwischen sind auf dieser Plattform mehr als 20.000 Nutzer registriert und vernetzt, national sowie in den deutschsprachigen Nachbar- und weiteren europäischen Ländern. Hierüber koordinieren die Mitglieder ehrenamtlich und unentgeltlich ihre Aktivitäten und veröffentlichen aktuelle Themen und Informationen.

Foodsharing.de sieht sich außerdem als

bildungspolitische Organisation und möchte Umwelt- und Konsumziele nachhaltig gestalten, d.h. für einen Wegwerfstopp einzutreten und gegen den Verpackungswahnsinn der Supermärkte anzugehen. So präsentiert sie sich neben eigenen Aktionen auf Veranstaltungen und/oder in den Medien.

Ein Video zeigt einleitend, wie das Sharing funktioniert. Verschiedene Links leiten außerdem zu den Aktionen: FoodSharing (Teilen)/Saving (retten), Essenskörbe (Angebot eigener Lebensmittel), Fair-Teiler, Betriebe und Festivals.

Lebensmittelverschwendung bekämpfen mit

www.foodsharing.de

18 Millionen Tonnen Lebensmittel werden in Deutschland jedes Jahr weggeschmissen. Um das zu verhindern, muss jeder Haushalt besser mit Lebensmitteln wirtschaften. Das fängt beim

Einkauf an (was habe ich noch zu Hause, was aufgegessen werden muss?), geht beim Kochen weiter (wie kann ich meine Reste verarbeiten?) und hört beim weitergeben von nicht mehr

Benötigtem auf. Wie aber kann ich meine nicht mehr benötigten

Lebensmittel weitergeben? Und

was ist mit den Abfällen in Restaurants und Supermärkten? Um gegen diese Lebensmittelverschwendung anzukommen – also Lebensmittel weiterzugeben, die nicht mehr gebraucht werden, ob privat oder in Restaurants und Läden – wurde der Verein foodsharing gegründet.

In Essen ist die foodsharing-Szene sehr



aktiv. Das heißt es gibt viele Betriebe die mit foodsharing kooperieren. Um selber aktiv zu werden muss man sich erst einmal nur auf foodsharing.de registrieren. Um Lebensmittel privat zu teilen und von privat abzuholen empfiehlt sich die „foodsharing Essen“-Facebookgruppe. Außerdem gibt es die sogenannten „Fairteiler“. Das sind öffentlich zugängliche Bereiche in die man nicht mehr benötigte Lebensmittel stellen kann und auch jederzeit Essen aus dem Fairteiler mitnehmen kann. In Essen gibt es verschiedene Fairteiler (siehe weitere Infos und Adressen unten). Wenn man selber bei Betrieben wie Supermärkten, Bäckereien oder Restaurants abholen will, muss man sich nach der Registrierung als Foodsaver freischalten lassen. Dafür muss man ein Quiz absolvieren, wo die Regeln von Foodsharing abgefragt werden, die man beim Foodsharen beachten muss. So darf man z.B. kein rohes Fleisch oder rohen Fisch in den Fairteiler stellen. Wenn das Quiz absolviert ist kann man 3 Probeabholungen und eine Fairteiler-Einführung mit einem erfahrenen Foodsaver machen. Nach diesen 3 Abholungen und der Einführung (idealerweise bei verschiedenen Betrieben) kriegt man seinen Foodsaverausweis und kann alleine bei den Betrieben abholen gehen.

Fairteiler in Essen (in den jeweiligen Öffnungszeiten öffentlich zugänglich für jeden):

- Im „Konsumreform Shop“, Viehofer Straße 31, Innenstadt
- Im „von Grünstadt“, Rellinghauser Straße 110 (Isenbergplatz), Südviertel
- Im „Fachgeschäft für Stadtwandel“, Gemarkenstraße 72, Holsterhausen
- Im „Mehrgenerationenhaus Essen“, Kerckhoffstraße 22B, Frohnhausen
- Beim AStA der Uni Essen, Universitätsstraße 2, Nordviertel

Film zum Thema

- „Taste the Waste“ von 2010 (z.Zt. in der Flatrate enthalten auf Maxdome und Netflix)

M. C.





Dark Souls

- PlayStation 3, Xbox 360, Windows, PlayStation 4, Xbox One, Nintendo Switch - - Bandai Namco Games -



Mit dem 2009 veröffentlichten Demon Souls, setzte der bis dato im Westen eher unbekannte japanische Entwickler From Software, einen neuen Maßstab im Bereich der Action-RPGs und erschuf dabei ein neues Genre, dass Souls-like genannt wird. Das Ganze gipfelte in der grandiosen Dark Souls Trilogie, Ablegern wie Bloodborne oder das vor kurzem erst veröffentlichte Sekiro. Aber was macht diese Spiele für viele, mich eingeschlossen, so großartig? Das versuche ich euch im Fall von Dark Souls mit dem nachfolgenden Text etwas näher zu bringen.

Zum Einen wäre das wirklich gute Kampfsystem zu nennen, welches im Laufe der Zeit immer weiter verfeinert wurde. Ihr könnt blocken, parieren, ausweichen, leichte sowie harte Schläge ausführen und zu einer Angriffsserie kombinieren. Dabei solltet ihr aber immer auf eure Ausdauer achten, denn jede Aktion verbraucht einen Teil der grünen Leiste, die sich erst wieder regenerieren muss. Sollte euch im Kampf die Puste ausgehen und ihr versucht zu blocken, gerät euer Charakter ins Taumeln und wird dadurch kurzzeitig angreifbar. Neben dem Nahkampf mit allerlei Waffen (von Schwertern bis Sensen bleiben eigentlich keine Wünsche offen), gibt es auch noch die Möglichkeit, Zauber oder Fernkampfwaffen wie Bögen und Armbrüste zu benutzen. Noch zu erwähnen wäre die Tatsache, dass viele Waffen ihr eigenes Bewegungsmuster haben, Axt ist also nicht gleich Axt, sondern die meisten Waffen spielen sich unterschiedlich. Das lädt zum Experimentieren ein!

Zum anderen ist der hohe Schwierigkeitsgrad, gepaart mit der Tatsache, dass ihr nicht wie heute üblich an die Hand genommen werdet, eine erfrischende Abwechslung. Nach einem kurzen Intro wirft euch das Spiel direkt ins Geschehen und erklärt euch die Grundlagen

der Steuerung lediglich mit kurzen Textnachrichten, die ihr auf dem Boden in Form von Zeichen finden könnt. Das wird den Ein oder Anderen an die gute alte Zeit erinnern, wo man noch nicht alles vorgekaut bekommen hat und sich auch mal selbst reinfuchsen musste. Empfehlenswert ist es auch, die Beschreibung der Gegenstände oder Ausrüstung zu lesen, die ihr während eures Abenteuers findet. Dort bekommt ihr nicht nur Hinweise zur Funktionsweise selbiger, sondern auch Hintergrundinfos über die Welt und ihre verschiedenen Charaktere. Ansonsten spielt die Story im Spiel selber eher eine untergeordnete Rolle. Es gibt nur wenige, dafür aber meist markante NPCs und keine Cutscenes, die euch eine fortlaufende Geschichte erzählen.

Neben den oben genannten Punkten, gehört auch die Atmosphäre und das tolle Leveldesign zu den Stärken der Serie. Die Gebiete laden zum Erkunden ein und sind mit wenigen Ausnahmen abwechslungsreich sowie fantasievoll gestaltet. Wer aufmerksam ist, findet häufig versteckte Gegenstände und nützliche Abkürzungen. Auch das ein oder andere optionale Gebiet ist gut versteckt, es lohnt sich also die Augen offen zu halten und auch mal nach unsichtbaren Wänden zu schauen. Lediglich Dark Souls II fällt hier im Vergleich zu den anderen Teilen etwas ab und kann, was den Aufbau der Welt und einiger Abschnitte betrifft, das hohe Niveau des Vorgängers nicht halten. Grafisch sind Teil I und II mittlerweile etwas angestaubt, aber durchaus noch gut spielbar. Teil III ist für die aktuelle Konsolengeneration erschienen und hat dementsprechend optisch einen großen Sprung nach vorne gemacht. Ihr könnt mittlerweile alle Teile auf PC, PS4 und Xbox One spielen. Solltet ihr euch für den PC entscheiden, empfehle ich jedoch dringend einen Controller zu benutzen.



Dark Souls

Bevor das Spiel aber richtig losgeht, müsst ihr euch einen Charakter erstellen. Neben Aussehen, Geschlecht und einen speziellen Gegenstand, habt ihr die Wahl zwischen 10 verschiedenen Klassen. Diese bestimmen jedoch lediglich eure Startattribute und mit welcher Ausrüstung ihr euer Abenteuer beginnt. Trotzdem ist es von Vorteil, sich vorher auf einen Spielstil festzulegen. Denn wenn man keine Magie benutzen möchte, macht es auch wenig Sinn anfangs einen Magier zu wählen, der dann schon einige Punkte in Intelligenz und Zauberei besitzt. Durch das besiegen von Gegnern, erhaltet ihr dessen Seelen und könnt euren Charakter direkt an einem Lagerfeuer (Dark Souls I) oder bei einem bestimmten NPC (Dark Souls II und III) verbessern. Dabei bekommt ihr pro Levelaufstieg die Möglichkeit, einen Punkt auf die 8 vorhandenen Attribute zu verteilen. Doch aufgepasst, solltet ihr im Kampf oder anderweitig das Zeitliche segnen, verliert ihr die bis dato gesammelten Seelen und hinterlasst am Ort eures Ablebens eine Blutlache. Jetzt habt ihr einmalig die Gelegenheit, euer verlorenes Gut zurückzuerlangen. Sterbt ihr bei dem Versuch allerdings erneut, sind die Seelen unwiederbringlich verloren. Diese Spielmechanik sorgt zum einen für Nervenkitzel, kann aber auch gerade anfangs sehr frustrierend sein. Achtet am besten darauf, nicht zu viele Seelen zu horten und gebt diese bei der nächstbesten Gelegenheit aus. Sei es durch das erwähnte aufleveln eures Helden, bei Händlern oder Schmieden.

Apropos Schmied: hier könnt ihr nicht nur eure Waffen reparieren, sondern auch verbessern. Vorausgesetzt natürlich, ihr habt dazu die nötigen Materialien. Diese lassen sich bei Gegnern oder verteilt in der Spielwelt finden. Seid ihr außerdem im Besitz der passenden Glut, könnt ihr eure Waffe durchwirken lassen und so zum Beispiel die Schadensart modifizieren. Ihr wollt, dass euer Bastardschwert Blitzschaden anrichtet oder mit den schnellen Hieben des Dolches eure Gegner vergiften? Kein Problem und das sind nur ein

paar von vielen Möglichkeiten, die euch im Verlauf des Spiels geboten werden.

Zu guter Letzt, möchte ich euch noch ein wenig über die Multiplayer-Funktionen des Spiels erzählen. Ihr habt nämlich, bevor ihr ein neues Spiel startet oder euer Abenteuer fortsetzt, die Möglichkeit on- oder offline zu spielen. Solltet ihr euch für ersteres entscheiden, könnt ihr von anderen Spielern hinterlassene Nachrichten am Boden finden oder selbst welche aus vorgefertigten Textbausteinen verfassen. Außerdem seht ihr die Blutlachen von euren Mitspielern und könnt euch die Ursache ihres Ablebens anschauen. Solltet ihr mal an einem Boss verzweifeln, könnt ihr bis zu 2 Mitstreiter zu Hilfe rufen oder ihr versucht in die Welt eines anderen Spielers einzufallen, um euch einen Teil seiner Seelen einzuverleiben. Darüber hinaus trifft ihr auf eurer Reise diverse Fraktionen, bei denen ihr einen Treueeid leisten könnt. Fortan ist es möglich bei der Gruppierung im Rang aufzusteigen und euch so besondere Belohnungen zu verdienen. Alternativ lässt sich das auch offline machen. Falls euch also nicht der Sinn nach Multiplayer steht, ist das auch kein Problem und ihr bleibt von den Attacken anderer Mitspieler verschont.

Falls ihr jetzt auch Lust habt, euch der Herausforderung zu stellen, dann kann ich euch die kürzlich veröffentlichte Dark Souls Trilogy ans Herz legen. Dort bekommt ihr alle 3 Teile in der aktuellsten Version, mit den gesamten Zusatzinhalten, zu einem vernünftigen Preis. Auch wenn das Spiel stellenweise frustrierend sein kann - sich darauf einzulassen, lohnt sich.

P.S. solltet ihr euch mal nicht im Klaren sein, wie etwas genau funktioniert oder anderweitig Hilfe benötigen, empfehle ich euch die Wiki Seiten zu den Spielen. Diese sind sehr informativ und beinhalten alles was ihr wissen müsst.

Meine bevorzugte DkS I Wiki:

<https://darksouls.wiki.fextralife.-com/Dark+Souls+Wiki>



D. I.



Lyrik



Es stand ein junger Blütenbaum

(Amanda Ullmann 1860-1895, deutsche Dichterin)

Es stand ein junger Blütenbaum
Umspielt vom lauen Weste,
Der träumte süßen Morgentraum,
Und wiegte seine Äste!

Wir träumten wunderholden Traum
Im morgenklaren Maien,
Belauscht, umrauscht vom Blütenbaum,
Zu zweien dort, zu zweien!

Er stand im Morgensonnenglanz
Und wiegte seine Äste,
Da fiel ein reicher Blütenkranz
Verweht vom lauen Weste!

Da fiel uns reicher Blütenschnee
Auf Brust und Stirn und Locken,
In Sonnennäh', in Sonnenhöh',
Umtönt von Morgenglocken!

Gegrüsst! gegrüsst! Lenzsonnenglanz,
Im morgenklaren Maien.
Du traumumperlter Blütenkranz,
Gegrüsst! gegrüsst zu zweien!

Der bunte Mai im Grugapark - Ein Ausflug lohnt sich immer -

Wenn du es liebst in einer Traumwelt von Blumen zu leben, dann kann ich dir das Rhododendrontal im Grugapark wärmstens empfehlen. Du gehst rein und fühlst dich, als gäbe es nur diesen einen Weg, aber du kommst dennoch nie mehr raus, fast wie ein betörendes Labyrinth, das dich festhält.

Die Farben von zartrosa bis pinkfarbenen Blüten werden dich wegen ihrer natürlichen Schönheit hypnotisieren. Eine so wunderschöne Aussicht, wo du rund 500 verschiedene Rhododendronarten und –sorten um dich haben kannst, solltest du nicht verpassen.

Wie ist es möglich, dass die Rhododendren so prächtig wachsen? Der leicht saure Boden und das Wetter in Essen, verhilft ihnen zu gedeihen. Die auch sogenannte Alpenrose zählt zu den schönsten Blumen im Grugapark und besichtigen kannst du sie von Mai bis Juni.

Da der Grugapark sehr groß ist und mehr als Rhododendronblüten bietet, kann ich dir auch andere Gebiete empfehlen. Im Staudengarten, der bereits 1964 angelegt wurde, gibt es sehr viele verschiedene Blumenarten aus Asien, Amerika und Europa. Es sieht zwar mehr nach Garten aus, aber die vielschichtigen Farben der Blumen gleichen es wieder aus. Die satten Farben solltest du dir nicht entgehen lassen. Am besten sind sie ab Mitte Mai zu sehen.

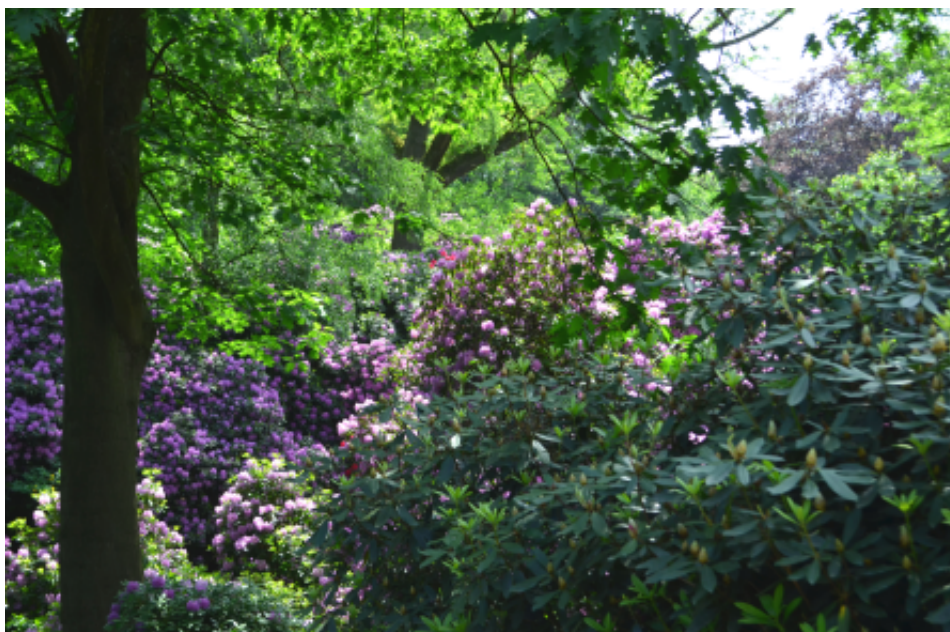
Momentan blühen auch viele Tulpen im Grugapark, die jedes Jahr neu angepflanzt werden. Es beginnt am Haupteingang und führt bis zur Orangerie. Besonders viele Tulpen kannst du in der Dahlien-Arena finden. Auch am Lindenrund, wo die anmutige Speerwerferin steht, sind sie zu sehen.

Ab Mai gibt es noch viel mehr zu entdecken, wie ich bereits beschrieben habe. Mehrere Pflanzen- und Blumenarten kannst du in voller Blütenpracht stehend entdecken. Also verpasse die Gelegenheit in diesem Monat nicht. Es lohnt sich eigentlich oft in den Grugapark zu gehen, denn oft ist es dort schön ruhig und entspannend. Es motiviert dazu, sich mehr zu bewegen, weil alleine die Atmosphäre schon was ausmacht. Fazit: ich kann es dir wärmstens empfehlen, der Gruga einen Besuch abzustatten.

Der Eintritt kostet 4 €, aber ermäßigt nur 2,50 €. Ab 18 Uhr kommst du auch umsonst rein. Für die Hobbyfotografen lohnt es sich früher dort hinzugehen, da das Licht besser ist.

Ich hoffe, ich konnte dich dazu bewegen dort hinzugehen – viel Spaß!

T. A. T. Le



Und so beginnt es



Eine der größten Videoplattformen im Internet, ist der 2018 von Amazon übernommene und auf Videospielstreaming spezialisierte Service Twitch. Dieser überlegt mittlerweile EU-Bürger komplett via Geoblocking den Zugang zu ihrer Plattform zu verwehren. Dies ist wie in einem früheren Artikel erwähnt, die für Firmen wohl sinnigste Option, sich vor möglichen juristischen Repressalien zu schützen. Momentan ist dies zwar noch eine theoretische Option, die sich Twitch offen hält, aber ein guter Indikator, wie sehr sich das Internet in den nächsten Jahren ändern wird.

Sollte die Umsetzung wie geplant in den nächsten Jahren voranschreiten, werden wir nur noch vorgefertigte, von Firmen autorisierte Videos vorfinden. Über die katastrophalen Auswirkungen, welche dies auf eine Sparte sich selbständig gemachter Unternehmer hätte, die hiermit Gefahr laufen, von heute auf Morgen ihre Einkommensquelle zu verlieren, scheint sich unser Europaparlament nicht wirklich Gedanken gemacht zu haben. Hauptsache die armen Multi-Millionen Euro Firmen werden geschützt.

Ein in etwa vergleichbares Szenario ist auch schon bei YouTube bei der sogenannten Apokalypse vorgefallen, bei dem Werbung, welche auf einem kleinen rechtsextremen Kanal lief, durch den darauffolgenden Shitstorm Millionen von YouTubern ihre Monetisierung

kostete. Große Firmen ließen sich damals durch einen Clickbaitartikel dazu verleiten, ihre Werbeverträge mit YouTube aufzulösen um nicht nach dem Motto "mitgehangen, mitgefangen" mit rechtsextremer Propaganda assoziiert zu werden.

Dass durch diesen Schwachsinn vielen tausenden von Menschen von heute auf morgen ihre Lebensgrundlage entzogen wurde und auch tausende von Künstlern die Plattform verließen, interessierte Google nicht. Youtube versucht mittlerweile auch eher eine Konkurrenz zum klassischen Fernsehen zu etablieren und promotet nur noch bekannte Fernsehkünstler und nicht mehr ihre klassischen Content-Creator.

Ich sehe mit Sorge in die Zukunft, wenn benutzergenerierter Content nur noch so wenig Stellenwert bei den Video Hostern hat, dass sie nicht mal bereit sind kleinste Risiken einzugehen um die Content Creator, die sie groß gemacht haben, zu schützen. Allerdings ist das Damoklesschwert, welches nun durch die EU über ihnen aufgehängt wurde, auch nicht zu verachten. Ein langsamer, schleichender Tod durch uninteressante, überproduzierte Machwerke großer Firmen als einzigen Inhalt ihrer Plattformen ist förmlich vorprogrammiert.

Christoph K.



Classic (Car) Day Borbeck



Nach der „Techno Classica“ ist die Eröffnung der Outdoor-Saison für Oldtimer(-Rallyes).

Auf die „Tour de Rü“ am 4. Mai haben wir ja schon im Kalender hingewiesen. Schon am Sonntag, den 5. Mai, geht es mit dem „Classic Day“ im Stadtkern von Borbeck weiter. Dort zeigen viele Besitzer ihre gut erhaltenen alten und neuen ‘Schätzken‘ auf dem Borbecker Marktplatz, sowie entlang der Haupt- und Seitenstraße - inklusive musikalischer Untermalung.

Auch ich bin seit 2 Jahren begeisterte Besucherin dieses Events in Borbeck. 2017 waren sogar 2 Trecker-Oldies dabei, die sich oben an der Kirche postierten. Man konnte dann eine Runde um die Kirche mitfahren. Unter dem Motto ‚mit dem Trecker nach..‘ hatte einer der beiden Fahrer sogar die Vision, mit seinem Gefährt, einem der Eicher, nach Schottland aufzubrechen... der Fahrersitz ist ja gefedert ;-)

Gleichzeitig – einen Katzensprung vom Marktplatz entfernt – treffen sich von 10 bis 16 Uhr die Minis vieler Jahrgänge und Variationen im hinteren Biergarten der „Dampfe“. Es gibt sogar einen kleinen Stand mit Ersatzteilen und

für das leibliche Wohl ist dort natürlich ebenfalls gesorgt.

Mehr Infos und Impressionen von den vergangenen Treffen sind zu finden unter

<http://www.igob.ruhr/>

<https://www.mini-forum.de/threads/93002-05-Mai-Mini-Tagestreffen-an-der-Dampfe-in-Essen>

Einen schönen Sonntag und viel Spaß in Borbeck.

K.K.H.





Was ist Yoga eigentlich? Eine kurze Zusammenfassung dazu was Yoga ist und welche Wege man beschreiten kann. Yoga beinhaltet allerdings noch weitaus mehr und es existieren neben dem Yoga Vidya Stil noch eine ganze Reihe anderer Yoga Richtungen, wie z.B. Yoga nach Sivananda oder Anusara Yoga.

- Hatha Yoga > Yoga des Körpers
- Kundalini Yoga > Yoga der Energie
- Jnana Yoga > Yoga des Wissens
- Bhakti > Yoga der Hingabe
- Raja Yoga > Yoga der Meditation
- Karma Yoga > Yoga der Handlung

Die sechs Wege des Yogas gehören alle zusammen und wer ernsthaft Yoga ausüben möchte, sollte sich auch mit jedem einzelnen befassen. Dabei liegt der Fokus im Hatha Yoga auf den verschiedenen Asanas (Körperübungen) die restlichen Wege führen über die Arbeit mit dem Geist, der Energie, den Emotionen und durch bewusstes Handeln und Denken zu Einheit und Harmonie.

Manche Menschen fühlen sich aufgrund ihrer Persönlichkeit mehr zu der einen oder mehr zu der anderen Richtung hingezogen und vertiefen diesen Wege dann dementsprechend mehr, wer z.B. ein sehr emotionaler Mensch ist, den wird die Hingabe und Liebe des Bhakti Yoga gefallen. Wer ein sehr energetischer Mensch ist, der fühlt sich wahrscheinlich mehr zum Kundalini mit seiner Energie hingezogen. Der große Yoga-Meister Swami Sivananda empfahl allerdings man sollte von allem ein wenig ausüben, um eine ganzheitliche und umfassende Entwicklung zu erleben.

Wer sich z.B. ausschließlich mit dem Jnana Yoga, dem Yoga des Wissens, beschäftigt, es aber für unnötig erachtet den Weg des Bhakti Yoga zu beschreiten, dem Yoga der Hingabe,

der läuft möglicherweise Gefahr zu einem Rechthaber ohne Herz und Mitgefühl zu werden. So greifen die sechs Wege ineinander und das Eine kann ohne das Andere nicht zu 100% zur Selbstverwirklichung führen. Dadurch kann Yoga nie nur ein Teil des Lebens sein, den man 60 min 3x in der Woche ausübt, sondern man sollte alle 6 Arten in seinen Alltag integrieren.

Der Weg des Hatha Yoga

Die meisten Menschen, die anfangen sich mit Yoga auseinanderzusetzen, gehen ihre ersten Schritte über das Hatha Yoga, bevor sie auch die anderen Wege entdecken. Der Fokus im Hatha Yoga liegt auf der Harmonisierung des Körpers. Dies geschieht durch regelmäßige Ausübung der verschiedenen Asanas (Körperübungen), den Pranayamas (Atemübungen) und verschiedenen Tiefenentspannungstechniken. Genauso gehört eine gesunde Ernährung, ohne Fleisch, Fisch, Alkohol und Drogen dazu. Überall dem steht dann noch das positive Denken, denn schon die alten Yogis haben den Zusammenhang zwischen einem gesunden Geist und Körper erkannt, weswegen sie das ganzheitliche (integrale) Yoga System entwickelten.

Der Weg des Kundalini Yoga

Als Kundalini bezeichnet man das Yoga der Energie, Kundalini bezeichnet die Urkraft der Energie, die in jedem von uns schlummert und welche durch die Ausübung von Asanas und Atemübungen erweckt werden kann. Dieser Weg wird im Allgemeinen für etwas fortgeschrittene Hatha Yogis empfohlen, da er bereits auf einigen Asanas und Atemübungen aufbaut, die man im Hatha Yoga gelernt hat. Kundalini arbeitet mit dem Astralkörper und seinen 6 Chakren, den Energiezentren im Körper, welche durch die Nadis (Energiekanäle) im Körper verbunden sind. Die Übungen des Kundalini zielen darauf ab die Chakren wieder zu harmonisieren und die Prana (Lebensenergie) wieder aktiv durch den Körper fließen zu lassen.

Der des Raja

Weg Yoga

Raja Yoga (Yoga der Meditation) ist anders als Hatha Yoga eine geistige Disziplin. Hatha Yoga zählt aufgrund der Körperübungen zu den physischen Disziplinen. Man entwickelt durch die Kraft der Meditation eine Stärkung seiner Konzentrationsfähigkeit. Man lernt seinen Geist, inklusive der oft negativen Gedanken bewertungslos zu betrachten. Mit Hilfe von Selbstbeobachtung und Selbstanalyse lernt man seine eigenen Muster zu erkennen, welche man dann mit Hilfe der Affirmation auflösen kann. Die Technik der Affirmation besteht im Grunde daraus, seinen Geist durch das ständige Wiederholen von Mantras umzuprogrammieren, quasi eine selbst gewählte Konditionierung an sich zu vollziehen. Wer dazu Genaueres wissen möchte, kann sich ja einmal mit dem „pawlow'schen Hund“ befassen. Sobald die Gedanken zur Ruhe kommen, breitet sich in uns ein Gefühl von Frieden und Harmonie aus, welches die meisten Menschen in dieser gestressten Gesellschaft einfach nicht mehr kennen.

Der Weg des Jnana Yoga

Der Yoga des Wissens ist das Jnana Yoga, dabei werden die alten Yoga Schriften studiert, wie z.B. die Bhagavad Gita, das Yoga-Sutra oder die Upanishaden, um Antworten auf die Fragen des Lebens zu finden: Wer bin ich? Was ist der Sinn des Lebens? Was kommt nach dem Tod? Wer sich mit Jnana befasst, geht einen Schritt weiter in Richtung der vollkommenen Einheit mit sich selbst und dem Universum. Es legt zudem die Grundpfeiler um vom Yoga-Übenden zum Yoga-Lebenden zu transformieren. Dies alles wird dabei durch verschiedene Meditations-techniken unterstützt.

Die 4 Schritte des Jnana Yoga bestehen dabei aus

1. Shravana – Hören und lesen der alten Schriften



2. Manana – Darüber nachdenken und diskutieren mit Gleichgesinnten
3. Niddidhyasana – Meditieren und das Erlernte, in die Tat umsetzen
4. Anubhava – Kleine Verwirklichungen, die zur allumfassenden Selbst-erkenntnis führen

Dabei gilt es drei Hindernisse zu überwinden:

1. Mala -Die grundlegende Unreinheit bezeichnet

Man beseitigt diese Unreinheiten durch einen sattwigen (frommen) Lebensstil, dieser beinhaltet das Kultivieren seiner negativen Gedanken und Emotionen, das Ernähren mit reinen Lebensmitteln und dem Üben von spirituellen Praktiken. Das Ego ist eine der größten Unreinheiten und kann am besten durch den uneigennütigen Dienst an der Allgemeinheit im Karma und Bhakti Yoga überwunden werden.

2. Vikshepa – Die Unruhe des Geistes

Überwindet man durch Meditation, durch die Geisteskontrolle und durch die bewusste Kultivierung der Konzentration um den Geist zu reinigen und klar sehen zu lassen. Dabei spielen wieder die Asanas und Pranayamas (Atemübungen) eine große Rolle. Mit diesem reinen und wachen Geist, der bereits die ersten zwei Unreinheiten überwunden hat, kann man nun die dritte Unreinheit überwinden, die Avarana.

3. Avarana – Der Schleier der Unwissenheit

Das Ziel ist es, den Schleier der eigenen Unwissenheit zu lüften, denn dieser verdeckt die Sicht auf sein inneres Selbst. Die Antwort auf die Frage: „Wer bin ich?“ führt unweigerlich zur Selbsterkenntnis und dem Gefühl der Freiheit.



Der Weg des Bhakti Yoga

„Liebe um der Liebe Willen“ ist das Motto eines Bhakti Yogis und mit der Hingabe den Pfaden zu folgen, mit dem Ziel: die Einheit mit dem Göttlichen zu erlangen. Es gibt auch hier wieder verschiedene Praktiken, um diesen Pfad zu beschreiten.

Sravana > Hören oder lesen der Geschichten über Gott

Kirtana > Singen von Kirtans und Gottes Namen

Smarana > ständiges Denken und Wiederholen seines Namens

Padasevana > bezeichnet den Tempeldienst zu Gottes Füßen

Archana > Das Darbringen von Blumen im Gottesdienst

Vandana > bedeutet sich zu verneigen

Dasya > In Gottes Dienst handeln, quasi als sein Instrument

Sakhya > Gott als seinen Freund annehmen

Atmanivedana > die völlige Hingabe

Das Ziel des Bhakti Yoga ist, den Zorn den die Menschen in sich tragen, in eine allumfassende Liebe zu verwandeln, eine Liebe zu Gott, denn wer Gott in jedem Lebewesen sieht, der liebt auch jedes Lebewesen.



Der Wege des Karma Yoga

Jeder redet von gutem und schlechtem Karma, sowie von Karma Punkten. Manche Menschen glauben daran und manche halten Karma und Wiedergeburt für den totalen Blödsinn. Die meisten haben allerdings eine total falsche Vorstellung davon, was Karma eigentlich ist.

Das Wichtigste dabei ist wohl zu verstehen, dass man kein gutes Karma ansammeln kann, man kann nur sein Karmakonto aus dem letzten Leben abarbeiten und somit irgendwann auf Null kommen. Denn der Gedanke ist, dass man alles, was man täglich tut, ohne den Hintergedanken von Eigennutz vollführt. Jede Tätigkeit - vom Atmen bis zum Toiletteputzen - ist Karma Yoga. Wer eine Toilette mit der selben Selbstverständlichkeit putzt, wie er atmet, nämlich ohne die Erwartung, dafür etwas zurückzubekommen, hat das Prinzip verinnerlicht.

Wer neugierig ist, kann sich gerne zu einer kostenlosen Probestunde im Stadtcenter anmelden. Mehr und ausführlichere Informationen findet man auf den Seiten des Yoga Vidya e.V.

Die Hauptseite von Yoga Vidya mit allen Infos rund ums Yoga

<https://www.yoga-vidya.de/>

Und der direkte Link zu dem Stadtcenter in Essen

<https://www.yoga-vidya.de/center/essen/start/>

Kontakt

Yoga Vidya e.V. Center Essen

Friederiken Straße 41a

45130 Essen

Tel.: 0201 - 3 65 46-87

Marc D H.

Quelle Yoga-Vidya Logo von yoga-vidya.de

KulturPott Ruhr

Eine Möglichkeit

auch mit wenig Geld Kultur zu erfahren

Wer gerne mal wieder eine Kulturveranstaltung, wie z. B. Theater oder ein Konzert besuchen möchte, sollte sich beim KulturPott Ruhr anmelden. Die Anmeldung ist kostenlos.

Ein Anmeldeformular gibt es im Internet auf der Seite vom KulturPott Ruhr. Anmelden dürfen sich Leute, die ein geringes Einkommen haben, wie z. B. ALG II Empfänger.

Zur Anmeldung füllt man das Anmeldeformular aus und sendet dieses mit dem aktuellen ALG II-Bescheid an den KulturPott Ruhr in Gelsenkirchen.

Bei der Anmeldung kann man auch die Bereiche, die einen interessieren, ankreuzen und wird dann in entsprechende Listen beim KulturPott Ruhr eingetragen.

Man bekommt dann entweder per E-Mail oder telefonisch Karten für Veranstaltungen angeboten und kann dann Interesse bekunden oder auch nicht.

Gefällt einem das Angebot und man möchte es wahrnehmen, dann bekommt man Karten, die an der Abendkasse auf seinen Namen hinterlegt sind. Um die Karten an der Abendkasse zu bekommen, muss man 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn dort sein und sich mit KulturPott Ruhr und seinem Namen melden.

Damit man nicht alleine zu einer Veranstaltung gehen muss, bekommt man immer 2 Karten und kann dann eine Person seiner Wahl mitnehmen.

Das Angebot ist sehr vielfältig und eigentlich ist für jeden kulturinteressierten Menschen etwas dabei.

Auf der Internet-Seite vom KulturPott Ruhr gibt es noch die Rubrik „Eintritt frei“. Diese Rubrik wird immer wieder aktualisiert und man findet dort Veranstaltungen, die kostenlos sind.

Tipp: Theater an der Ruhr in Mülheim: Hartz IV-Empfänger und Flüchtlinge haben bei allen regulären Vorstellungen des Theaters an der Ruhr mit Ausnahme der Silvestervorstellung freien Eintritt.

Wenn man immer den aktuellen ALG II-Bescheid einsendet, bleibt man auf der Liste des KulturPott Ruhr stehen und muss nicht erneut das Anmeldeformular ausfüllen.

<https://kulturpott.ruhr/>

R. S.

Kochbar Ratatouille

Ratatouille ist ein französischer geschmorter Gemüseeintopf,
und passt gut zu Fleisch, Ofenkartoffeln, Couscous oder Feta.

pro Portion ca. 217 kcal o. 907 kJ - Kosten: \$\$ von \$\$\$

Zutaten

für 4 Personen

- 2 Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 kleine Zucchini
- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- je 4 Zweige frischer
Rosmarien, Thymian,
Oregano
- 3 EL Olivenöl
- 1 Dose Tomaten
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Chili
- Salz
- schwarzer Pfeffer, frisch
gemahlen

To-Do

1. Als Erstes schneidest du die Auberginen in Scheiben, und bestreust sie auf beiden Seiten mit Salz, dann zehn Minuten ziehen lassen.
2. Währenddessen kannst du die beiden Zwiebeln schälen und grob zerkleinern. Den Knoblauch schälen und fein zerhacken. Die Zucchini in Würfel schneiden. Die Paprika entkernen und auch in Würfeln schneiden.
3. Die Blätter von den Kräuterstielen zupfen und fein hacken.
4. Nachdem du fertig bist, die Auberginen Scheiben mit einem Küchenpapier abtupfen und dann in Würfel schneiden.
5. Jetzt kannst du die Auberginen mit Öl schön anbraten und danach in eine Schüssel geben. Mit der Zucchini machst du das Gleiche, nur etwas mit Salz streuen und zu den Auberginen geben. Zwiebeln und Knoblauch mit Öl glasig andünsten und die Paprika mit anbraten. Das Gemüse aus der Schüssel wieder in dem Topf rein. Die Kräuter auch rein.
6. Die Tomaten mit in die Pfanne geben. Alles mit Salz, Zucker, Pfeffer und Chili würzen und 10 bis 15 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
7. Am Ende abschmecken bis du zufrieden bist.

T. L.



**Guten
Appetit!**



Veranstaltungskalender Mai 2019

Tour de Rü, Oldtimer in Rüttenscheid

- Wann:** Samstag, 4.5 - 8:00- ca.19:00 Uhr
Wo: 8-9 Uhr Stadtgarten, ab 16.30 P2, Musik ab 16 Uhr Rü, Ecke
Martinstraße(Arosa Hotel)Vorfahrt ab 18 Uhr und Aufstellung entlang
Rüttenscheider Str.
Preis: frei
Info: <http://www.igruettenscheid.de/igr-events/tour-de-rue>

Gartenfest im Mustergarten

- Wann:** Sa. 4. Mai 2019, 14.00 - 18.00 Uhr
So. 5. Mai 2019, 10.00 - 18.00 Uhr
Wo: Mustergarten Grugapark, Eingang Lührmannstraße, Külshammerweg 10,
45149 Essen
Preis: (ermäß.) Eintritt Park
Info: mit Garten- und Kunsthandwerker-Markt
<https://kurzelinks.de/1b03>
Anfahrt mit U11 (>Endstelle Messe Süd/West) > Fußweg durch Tunnel oder
U17 (>Endstelle Margarethenhöhe) > Fußweg über ‚Lührmannwald‘
<http://www.mu-ga.de/anfahrt/>

Fledermausführungen

- Wann:** Freitag, 10.5.2019, ... - variierend 20:30 – 23 Uhr
Wo: Baldeneysee (10.5. Nord- und 24.5. Südseite), 11.5.Borbecker
Schloßpark, 17.5. Gruga, 18.5. Haus Scheppen
Preis: Erwachsene 5,- €, Kinder 3,- €
Info: Bitte Taschenlampe mitbringen! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich
<http://www.grugapark.de/1905.html>
<http://www.grugapark.de/2019/fledermause.html>

Tango Argentino im Park

- Wann:** Freitag, 17.5.2019 - 18:30 - 22:00 Uhr
Wo: Musikpavillon im Grugapark (Eing. Orangerie), 45131 Essen
Preis: 4,00/2,50 € Park
Info: Für verborgene Tanztalente bietet sich hier in ungezwungener Atmosphäre
die Gelegenheit
<https://kurzelinks.de/tangoargentino>
<http://www.grugapark.de/>

Tag der Nachbarn (bundesweit, siehe Infolette April, Nachbarschaft) Freitag, 24.5.2019

Wann: 15:00-20:00 Uhr
Wo: Holsterhausen
Initiative für Nachhaltigkeit e.V. / Fachgeschäft für Stadtwandel (Essen)
Kirchplatz / bei schlechtem Wetter in unserem Fachgeschäft für Stadtwandel
Gemarkenstraße 72, 45147 Essen
Preis: frei
Info: <https://kurzelinks.de/tagdernachbarnholsterhausen>

Wann: 10:30-16:00 Uhr
Wo: Beginenhof, Goethestr. 63-65, 45130 Essen
Preis: frei
Info: Aktion 111 (100jähr. Jubiläum des Vermieters Allbau + 11jähr. Bestehendes
Beginenhofes – Gelände altes Finanzamt Süd)
<https://kurzelinks.de/tagdernachbarnruettenscheid>

alle weiteren Bezirke:

Info: <https://www.tagdernachbarn.de/>

Greifvogelschau mit Tieren der Station Hellental/Eifel

Wann: Donnerstag, 30.5.2019 - 11, 14 und 15:30 Uhr
Wo: Tummelwiese Grugapark
Preis: 4,00/2,50 € für Park
Info: bei Flug und in Nähe zu bestaunen sind: Kordilleren- u. Weißkopfseeadler,
Rotschwanzbussarde, Harris-Hawks, Saker- u. Lügnerfalken, einige kann
man auch auf dem Arm halten
<http://www.grugapark.de/1905.html>

Tickets für Extraschicht

Achtung!!!

Extraschicht (Ende Juni)-Interessierte

Am Mittwoch, dem 8.5.2019

läuft die Frühbuchefrist für das All-inclusive-Ticket für 12€ (statt 20€) ab!

Wo: online unter: <https://kurzelinks.de/extraschicht-tickets>
Telefonisch: 01806 181650 (€ 0,20/pro Anruf aus dem deutschen Festnetz;
Mobilfunkpreise max. € 0,60/pro Anruf.)
Im Vorverk. bei Touristikzentrale Essen, Am Hauptbahnhof 2, 45127 Essen
Info: <https://www.extraschicht.de/>

K. K. H. & R. D.

Impressum

Herausgeber

Zentrum für Joborientierung

Sabinastr. 27

45136 Essen

Tel.: 0201 220 86 73

Copyright Hinweise:

Einige Bilder und Textabschnitte können von Internetseiten wie z.B.: Wikipedia.de stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche mit einer Quellenangabe gekennzeichnet.

Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber.

Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe ist der 27. Mai 2019,

der Druck erfolgt am 31. Mai 2019

Redaktion

Chefredakteur: Marc D. H.

Layout: Marc D. H.

Stellv. Redakteur

und Layout: R. D.

Titelbild: R. H.

Illustrationen: P. S., T.A.T. Le,
M.H., Y. D.

Die vorrangigsten Ausgaben
finden Sie in unserem Archiv unter:

www.palette-an-der-ruhr.de/zfjo/infolette.html

