

# Was ist los 2025/2026

## PROGRAMM



**Eltern-Kind-Zentrum Fuschl am See**

Kirchenplatz 2 | 5330 Fuschl am See

Tel. 0664 4606032

*Änderungen vorbehalten*

## **WER SIND WIR?**

Wir sind eine Initiative, die sich für die Bedürfnisse von Eltern und Kindern in Fuschl am See einsetzt. Unser Team besteht aus engagierten Mitarbeiterinnen, die größtenteils ehrenamtlich tätig sind.

## **WAS TUN WIR?**

Wir organisieren einen öffentlichen Raum, wo sich Eltern und Kinder treffen können.

In Eltern-Kind-Gruppen, die wöchentlich stattfinden, wird die soziale Entwicklung von Kindern gefördert. Für die Eltern ist der Austausch, die Weiterbildung und die gegenseitige Unterstützung eine wertvolle Hilfe im Familienalltag.

Wir setzen uns für eine familienfreundliche Gesellschaft ein und bieten weitere Angebote wie z. B.: Eltern-Kind-Turngruppen, Babytreff, Elternwerkstätten, Veranstaltungen, ...

## **UNSERE ZIELE IN DER ELTERN-KIND-ARBEIT:**

- ein Netz von sozialen Beziehungen für Eltern und Kinder schaffen
- die Integration von „Zugezogenen“
- ein wertschätzender Umgang im Miteinander
- achtsames Einführen und langsames Hineinwachsen der Kinder in eine Gruppe
- gegenseitiges Unterstützen in Erziehungsfragen und Familienthemen
- das Erleben von Jahreszeiten und Festen im Jahreskreis

## **UNSER TREFFPUNKT:**

EKiZ Raum, Pfarrhof Fuschl am See, Kirchenstraße 2

## **FINANZIERUNG:**

Die Räume werden uns im Pfarrhof von der Pfarre Fuschl am See zur Verfügung gestellt. Mit den TeilnehmerInnenbeiträgen finanzieren wir einen großen Teil unserer Ausgaben.

Unterstützt werden wir von der Gemeinde, der Pfarre Fuschl am See und dem Eltern-Kind-Zentrum Salzburg.

## **TRÄGER:**

Eltern-Kind-Zentrum Salzburg, Raiffeisenstraße 2, 5061 Elsbethen  
Tel. 0662 8047-7560 – Katholisches Bildungswerk Salzburg

## DAS TEAM DES ELTERN-KIND-ZENTRUMS FUSCHL AM SEE:

- Christa Schorn (Leitung)
- Maria Legat
- Veronika Mandl
- Corina Freinbichler
- Martina Eder
- Simone Nußbaumer
- Verena Leitner



Vorne v.l.n.r.: Christa Schorn, Maria Legat

Hinten v.l.n.r.: Simone Nussbaumer, Martina Eder, Veronika Mandl, Corina Freinbichler, Verena Leitner



## Wöchentliche Eltern-Kind-Gruppen

### Babytreff Fuschl am See

Offener Eltern-Baby-Treff für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr

Wir laden dich und dein Baby herzlich ein, uns zu besuchen. Wir treffen uns in gemütlicher Atmosphäre zum Plaudern und Austauschen, um Freundschaften zu schließen und um zu entspannen. **Keine Anmeldung erforderlich.**

Baby-Treff-Whats-App-Gruppe über Christa Schorn.

Beginn: Donnerstag, 11. September 2025  
Dauer: 9.00-11.00 Uhr - kostenloses Angebot  
Termine: 14-tägig jeweils am Donnerstag  
Leitung: Christa Schorn, Kindergartenpädagogin  
Anmeldung: Christa Schorn, Tel. 0664 4606032



### Ich entdecke die Welt

Eltern-Kind-Gruppe für Eltern mit Kindern von 10 Monaten bis 1,5 Jahren

Die Welt ist rund und kunterbunt. Das Leben ist vielseitig und spannend. Vieles gibt es zu entdecken und zu erforschen. In dieser Gruppe wollen wir das gemeinsam tun. Miteinander werden wir Lieder-, Finger- und Kniereiterspiele kennen lernen und die Kinder bekommen Zeit und Raum, sich in geschützter Umgebung zu entfalten. Die Eltern sollen Zeit finden, um Erfahrungen auszutauschen, zu plaudern und gemeinsam mit ihrem Kind Spaß zu haben.



Beginn: Mittwoch, 17. September 2025  
Dauer: 9.00-10.30 Uhr  
Leitung: wird noch bekannt gegeben  
Beitrag: € 60,- für 15 Einheiten (€ 4,- pro Einheit)  
Anmeldung: bis 25. August 2025 bei Christa Schorn, Tel. 0664 4606032

## Ich entdecke die Welt immer mehr

Eltern-Kind-Gruppe für Eltern mit Kindern von 2 bis 3 Jahren

Gemeinsam entdecken wir die Welt in ihrer Vielfältigkeit und erleben den Jahreskreis in seiner Schönheit und Buntheit. Vieles gibt es zu erleben und zu entdecken, sowie zu erforschen. Wir lernen im Miteinander Lieder-, Finger- und Kniereiterspiele, sowie einfache Kreisspiele und kurze Geschichten kennen. In geschützter, vorbereiteter Umgebung bekommen die Kinder die Möglichkeit sich zu entfalten und frei zu spielen. Eltern finden Zeit, um Erfahrungen auszutauschen, miteinander zu kommunizieren und gemeinsam mit ihrem Kind eine wertvolle Zeit zu erleben. Außerdem wird einmal im Monat gemeinsam gebastelt und der Kreativität freien Lauf gelassen.

Beginn: Montag, 15. September 2025  
Dauer: 9.00-11.00 Uhr  
Leitung: Anna Werzinger BEd, Volksschullehrerin  
Beitrag: € 90,- für 15 Einheiten inkl. Bastelmaterial  
Anmeldung: bis 25. August 2025 bei Christa Schorn,  
Tel. 0664 4606032



## Unsere Welt ist kunterbunt

Eltern-Kind-Gruppe für Eltern mit Kindern ab ca 2,5 Jahren

Wir machen uns auf die Reise, um gemeinsam neue Lieder-, Finger- und Kreisspiele zu lernen. Um das Selbstvertrauen zu stärken und den Loslösungsprozess als Vorbereitung für den Kindergarten zu fördern, werden die Kinder ermuntert, einfache, dem Alter und Entwicklungsstand angepasste Angebote alleine in der Kindergruppe mitzumachen, während die Erwachsenen die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch haben oder über aktuelle Themen diskutieren.

Beginn: Dienstag, 16. September 2025  
Dauer: 9.00-11.00 Uhr  
Beitrag: € 105,- für 15 Einheiten inkl. Bastelmaterial  
Leitung: Verena Leitner, Dipl. Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin  
Anmeldung: bis 25. August 2025 bei Christa Schorn,  
Tel. 0664 4606032





## Eltern-Kind-Turnen

Durch gemeinsame Bewegung, verbunden mit Spiel und Spaß, wird die motorische Entwicklung der Kinder gefördert. Klettern, springen, laufen, herumtollen... Die Geräte des Turnsaals werden altersgerecht genutzt und bieten einen spannenden Bewegungsparcours.

- Gruppe 1:** für Eltern mit Kindern von 2-4 Jahren  
**Dauer:** 15.00-16.00 Uhr ab 18. September 2025  
**Beitrag:** € 75,- pro Kind (Geschwister je € 67,50) für 15 Einheiten pro Semester!  
**Ort:** Turnsaal der Volksschule  
**Leitung:** Eva Bugarschitz, Kindergartenpädagogin, Anna Werzinger BEd, Volksschullehrerin  
**Anmeldung:** bis 25. August 2025 bei Christa Schorn, Tel. 0664 4606032



## Kinderturnen ohne Eltern

Die Kinder werden mit einem Bewegungslied begrüßt und können beim Aufwärmen ihrer Bewegungsfreude bei gemeinsamen Lauf- und Fangspielen sowie Geschicklichkeits- und Reaktionsspielen freien Lauf lassen.

Im Anschluss wird der bereits aufgebaute Bewegungsparcours genutzt und zusammen mit den Kindern erweitert oder umgebaut. Die motorischen Fähigkeiten werden beim Geräteturnen gestärkt und im Miteinander erleben die Kinder Freude und Spaß an der Bewegung. Abschließend wird gemeinsam aufgeräumt und der Körper entspannt.



- Gruppe 2:** für Kinder von 4 - ca. 7 Jahren  
**Dauer:** 16.00-17.00 Uhr ab 18. September 2025  
**Beitrag:** € 97,50 pro Kind (Geschwister je € 90,-) für 15 Einheiten pro Semester!  
**Ort:** Turnsaal der Volksschule  
**Leitung:** Eva Bugarschitz, Kindergartenpädagogin, Ausbildung Kinderyoga Kompakt, Anna Werzinger BEd, Volksschullehrerin  
**Anmeldung:** bis 25. August 2025 bei Christa Schorn, Tel. 0664 4606032

## Eltern-Kind-Turnen für jüngere Geschwister/die jüngsten Kinder

Während die älteren Geschwister (4 - ca. 7 Jahre) zeitgleich im großen Turnsaal der Volksschule ohne Begleitung turnen, dürfen die jüngeren Geschwister mit Begleitung im neuen Turnsaal des Kindergartens ihre motorischen Fähigkeiten stärken. Gemeinsam wird Bewegung gemacht, verschiedene Geräte aufgebaut, die Kinder dürfen laufen, springen, herumtollen und ihrem Bewegungsdrang nachkommen. Die motorische Entwicklung des Kindes wird mit Spiel und Spaß gefördert.

**Gruppe 3:** Für Eltern unserer jüngsten Kinder ab 1 Jahr  
Für Eltern mit Geschwisterkindern von 1–3 Jahren

**Dauer:** 16.05–16.55 Uhr ab 18. September 2025

**Beitrag:** € 60,- pro Kind (€ 4,- pro Einheit)  
für 15 Einheiten pro Semester!

**Ort:** Neuer Turnsaal des Kindergartens

**Leitung:** wird noch bekannt gegeben

**Anmeldung:** bis 25. August 2025 bei Christa Schorn,  
Tel. 0664 4606032



## Zeit zum Frühstück

**Mama-Treff ohne Kinder**

Zeit zum Austauschen und Kennenlernen, Zeit zum ungestörten Ratschen, Zeit für MICH. Das Eltern-Kind-Zentrum lädt euch zu einem gemeinsamen Frühstück ein. An jedem Termin wird jeweils ein/e Experte/in zu einem Thema dabeisein. Hier ist Platz für offene Fragen, Austausch und gegenseitige Hilfe.

**Termine:** Samstags, 8. November 2025, 31. Jänner 2026  
und 25. April 2026 jeweils ab 8.30 Uhr

**Ort:** Pfarrhof Fuschl am See

**Beitrag:** € 12,- für das Frühstück

**Anmeldung:** bis Mittwoch davor bei Veronika Mandl,  
Tel. 0680 2053838



## ElternWerkstätten

### Willkommen im Abenteuer Trotzphase

#### Ich-Entwicklung

Die erste Autonomiephase der Kinder beginnt mit ca. 18-24 Monaten und ist eine großartige, neue Erfahrung und Herausforderung. Doch genauso zwiespältig können auch die Gefühle dazu sein.

Warum ist die sogenannte „Trotzphase“ so wichtig? Wie können Eltern die Ich-Entwicklung ihres Kindes begleiten?

Termin: Mi, 25. Februar 2026 | 19.30 Uhr  
Ort: Pfarrhof Fuschl am See  
Referentin: Sabine Schäffer, Dipl. Kindergartenpädagogin,  
Dipl. Früherzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Saalfelden

Beitrag: € 5,-  
Anmeldung: Christa Schorn, Tel. 0664 4606032



### Kinder brauchen Grenzen! Brauchen Kinder Grenzen?

Eltern wollen das Beste für ihr Kind. Doch was ist dieses „Beste“? Wie sieht der individuelle Rahmen aus, in dem sich ein Kind gut entwickeln kann? Kinder brauchen einerseits Freiheit, um sich zu entfalten und selbstständig zu werden, andererseits benötigen sie auch Grenzen, die Orientierung geben. Hier eine altersadäquate Balance zu finden fällt oftmals schwer und ist für viele Eltern mit Unsicherheit behaftet.

Inhalt dieser ElternWerkstatt:

Was heißt „Grenzen setzen“? Brauchen Kinder Grenzen?  
Wann und wie macht es Sinn, Grenzen zu setzen? Was tun, wenn's nicht funktioniert?

Termin: Di, 17. März 2026 | 19.00 Uhr  
Ort: Pfarrhof Fuschl am See  
Referentin: Sabine Schäffer  
Beitrag: € 5,-  
Anmeldung: Christa Schorn, Tel. 0664 4606032

## Löwenstark-Training

„Mit viel Herz zu mehr Selbstvertrauen und innerer Stärke“

In diesem 2-tägigen Training lernt Ihr Kind unter anderem Strategien im Umgang mit Konflikten und Stress, wie es sich vor Mobbing schützt, seine eigenen Stärken und Grenzen wahrzunehmen, gewaltfreie Kommunikation, mutig sein, an sich zu glauben und echte Empathie.

Altersstufe: 1. – 4. Klasse Volksschule (maximal 12 Kinder)  
Mitzubringen: Jause und Getränke für beide Tage

Investition in die Zukunft:

€ 65,- pro Kind (Geschwisterkinder € 55,-) für beide Tage  
inkl. Wissensheft, Urkunde, ICH-Box, Stärkearmband, Eltern-  
info (15 min. am Samstag 11:00 Uhr)

Termin: Fr. 6. März 2026 | 14.00 – 16.30 Uhr  
und  
Sa, 7. März 2026 | 8.30 – 11.00 Uhr  
Ort: Pfarrhof Fuschl am See  
Referentin: Diana Uschner, Selbstbehauptungs- und  
Resilienztrainerin, Dipl. Elternbildnerin,  
Expertin für Mobbingprävention, Obertraun  
Anmeldung: Diana Uschner 0664 99035869 oder  
kontakt@du-bist-mehr.at





**HERBST/  
WINTER 25  
am 21.09.25**

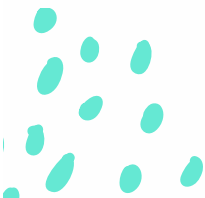


**FRÜHLING/  
SOMMER 26  
am 15.03.26**

# FUSCHLER KINDER- SACHENBÖRSE

**IM FUSCHLSEEBAD  
VON 9-12 UHR**

- eigenverantwortlicher Verkauf
- Torte und gratis Tisch oder €15 Tischmiete
- Tischreservierung bei  
Christa Schorn  
Tel.: 0664 4606032
- Aufbau am Sonntag ab 7:30 Uhr



# Alles rund um Schwangerschaft, Baby und Rückbildung

... das findest du im Therapiezentrum bewegungsFELD in Faistenau

Vier Frauen unseres Teams bieten für Schwangere, Neugeborene und Mamas verschiedene Angebote an.

Alle Informationen zu diversen Kursen wie Rückbildung, Geburtsvorbereitung etc. findest du auf unserer Website unter: [www.bewegungsfeld.at](http://www.bewegungsfeld.at)

## Agnes Wölfle

freiberufliche Physiotherapeutin und Osteopathin  
Tel. 0664 2006613 / [info@bewegungsfeld.at](mailto:info@bewegungsfeld.at)

## Elisabeth Holztrattner

Wahlhebamme, Trageberaterin, Stillberaterin  
Tel. 0660 5322896 / [lisaholztrattner@gmx.at](mailto:lisaholztrattner@gmx.at)

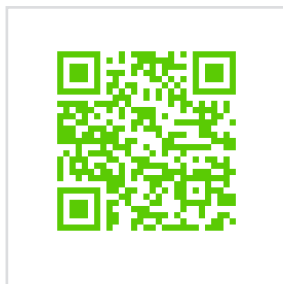
## Anna Fuschlberger

Physiotherapeutin  
Tel. 0664 200 66 13 / [info@bewegungsfeld.at](mailto:info@bewegungsfeld.at)

## Ivonne Teufl

Fitness Hebamme  
6. + 7. Sept. 2025: 2 Tage Geburtsvorbereitungskurs  
Tel. 0660 5725145 / [ivonne@fitness-hebamme.at](mailto:ivonne@fitness-hebamme.at)  
<https://www.Fitness-hebamme.at>

Gut zu wissen: Besucht man bei einer Physiotherapeutin einen Gruppenrückbildungskurs, wird ein Teil der Kosten durch die Krankenkasse rückerstattet. WICHTIG – eine Verordnung des Hausarztes oder Frauenarztes muss vorhanden sein.





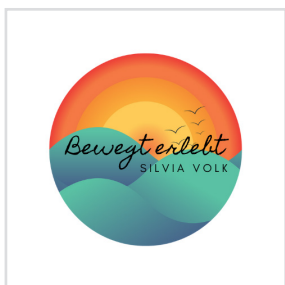
## Weitere Veranstaltungen

### Ponyhof Füsslmühle

Achtsamkeit, Abenteuer und Lernen mit Tieren

Auf unserem Ponyhof sind die Ponys echte Begleiter – auf kleinen Abenteuern und in besonderen Lernerfahrungen. Dabei stärken wir spielerisch Resilienz, Selbstvertrauen und die Freude am Miteinander. Tiergestützt, kindgerecht und mit ganz viel Herz.

Ansprechperson: Maria Klaushofer, Reitpädagogik  
Tel. 0676 7495740



### Bewegt erlebt - Kletterkurse

Pädagogische Bewegungs- und Kletterkurse für Kinder, Jugendliche und Familien. Regelmäßiges Kursangebot bereits ab ca. 4 Jahren im bewegungsFELD Faistenau. Therapeutisches Klettern & Psychomotorik für ganzheitliche Entwicklungsförderung in Salzburg, Mondsee und Faistenau.

Alle Infos und Kurse für das Jahr 2025/26 sind auf unserer Website zu finden: [www.bewegt-erlebt.at](http://www.bewegt-erlebt.at) oder ihr könnt euch direkt bei uns melden:

Silvia & das Bewegt erlebt Team, Tel. 0660 7659100,  
[info@bewegt-erlebt.at](mailto:info@bewegt-erlebt.at)



### Kinderyoga

Spiel - Bewegung - Entspannung - Bewusstes Atmen - Mit allen Sinnen wahrnehmen - Fühlen - Musik - Klänge - Ruhe genießen - Mit Leichtigkeit im Jetzt sein

Beginn: ab Herbst 2025 in Hof bei Salzburg  
Infos unter [www.manu-kofler.at](http://www.manu-kofler.at)

Angebot gilt für: Kindergartenkinder/Volksschulkinder  
Beitrag: € 120,- für 10 Stunden inklusive Materialien  
Ort: Bewegungsraum Hof bei Salzburg,  
Wolfgangseestraße 32

Leitung: Manuela Kofler, Dipl. Kinderyogalehrerin,  
Conversologie® Fachanwenderin &  
Dipl. Kindergartenpädagogin

Anmeldung: Tel. 0650 9495018

## Cranio sacrale Körperarbeit

Für Frauen – Jugendliche – Kinder – Babys

Eine sanfte Methode, bei der der Mensch in seiner Ganzheit gesehen wird. Zum Beispiel bei Erkrankung des Bewegungsapparates, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Schlafprobleme, Depression, Burnout, Tinnitus Verdauungsbeschwerden, nach Unfällen und Operationen, Kinderwunsch, Schwangerschaftsbegleitung uvm.

Ansprechperson: Nadine Koch, Humanenergetikerin,  
Tel. 0680 2311023, [www.cranio-austria.at](http://www.cranio-austria.at)



## Ayurveda Brunch

Die Besonderheit ayurvedischer Ernährung auf unsere Gesundheit erfahren. Verkostung und Genuss von meinem vielfältigem Ayurveda-Brunch. Zeit und Raum für Fragen und Austausch.

Termine: Fr 17.10.2025, Fr 23.01.2026, Fr 20.03.2026  
jeweils von 9.00 – 11.00 Uhr

Ort: Pfarrhof Fuschl am See

Beitrag: 20€

Leitung: Dipl. Päd. Verena Leitner, zertifizierte  
ayurv. Ernährungsberaterin

Anmeldung: bis jew. montags davor bei Verena Leitner  
Tel oder whatsapp: 0660 6909859



## Wenn Gefühle den Familienalltag bestimmen ...

Spürst du, dass dein Kind „anders“ reagiert – intensiv, sensibel, oft schwer zu greifen? Ich begleite dich mit dem Human Design deines Kindes – seinem einzigartigen energetischen Bauplan. So erkennst du: Was dein Kind wirklich braucht – Warum es so fühlt und handelt – Wie du es liebevoll und gelassen durch schwierige Situationen begleitest

Zum Kennenlernen bekommst du eine persönliche 30-minütige Audioanalyse – für nur € 35,-

Ein erster, liebevoller Schritt zu mehr Verständnis und Verbindung.

Humanenergetikerin Andrea Rosenlechner Tel. 0664 99100129  
[www.sanftmutig.at](http://www.sanftmutig.at) / [andrea@sanftmutig.at](mailto:andrea@sanftmutig.at)





## Mama Fit mit Baby

### Gruppenfitness mit Kinderwagen

Mama Fit mit Baby ist ein Outdoor-Training für frischgebackene Mütter, die etwa 8 Wochen nach der Geburt sind. Bei diesem Workout können Mamas ihren Kinderwagen oder eine Trage mitbringen und sich gemeinsam mit ihren Babys an der frischen Luft bewegen. Der Fokus liegt auf dem Beckenboden, Ausdauerübungen und Muskelaufbau, um nach der Schwangerschaft wieder ins Gleichgewicht zu kommen.



- Beginn: Mittwoch, 17. September 2025,  
jeweils 9.30 Uhr  
Kurs startet ab 5 Teilnehmerinnen!  
Einstieg jederzeit möglich!
- Beitrag: € 60,- 5er Block á 45 Min.
- Leitung: Doris Stöllinger, Dipl. Ernährungs- und  
Fitnesstrainerin und Medical Wellness Coach
- Anmeldung: Doris Stöllinger, Tel. 0664 2201720



## Mama Power

### Fit werden mit anderen Müttern

Bei Mama Fit geht es darum, wieder in Form zu kommen und sich in seinem Körper wohl zu fühlen. Durch ein abwechslungsreiches Outdoor-Workout, das Ausdauer, Kräftigung, Beckenbodenwahrnehmung, Koordination und Stretching beinhaltet, wird gezielt an der Fitness gearbeitet.

- Gruppe 1: Mittwoch, 17. September 2025, 8.15 Uhr  
Gruppe 2: Freitag, 19. September 2025, 8:15 Uhr  
Kurs startet ab 5 Teilnehmerinnen!  
Einstieg jederzeit möglich!
- Beitrag: € 60,- 5er Block á 45 Min.
- Leitung: Doris Stöllinger, Dipl. Ernährungs- und  
Fitnesstrainerin und Medical Wellness Coach
- Anmeldung: Doris Stöllinger, Tel. 0664 2201720

# Veranstaltungen

## Kinderfasching

Kinderunterhaltung mit dem Team des Eltern-Kind-Zentrums Fuschl am See! Kinderschminken, Tattoos, Kinderdisco, Spielstationen, Kleinkindbereich und vieles mehr.

Termin: Sonntag, 15. März 2026  
Uhrzeit: 14.00 – 17.00 Uhr  
Ort: Veranstaltungshalle im Fuschlseebad  
Beitrag: € 6,- pro Person



## Familienmessen 2025/2026

Alle Familien sind im Namen des Familienmessteams ganz herzlich zu den Familiengottesdiensten in der Pfarrkirche Fuschl am See eingeladen.

Termine: jeweils sonntags | 9.15 Uhr  
19. Oktober 2025  
23. November 2025  
Di, 6. Jänner 2026 – Sternsingermesse  
25. Jänner 2026 – Vorstellung der Erstkommunionkinder  
1. März 2026 – Fastenzeit  
Mo, 6. April 2026 – Ostermontag mit Ostereiersuche  
31. Mai 2026 – Agape des EKiz – Tag des Lebens  
17. Mai 2026– Erstkommunion – Herzliche Einladung zum Mitfeiern!



Wer über alle aktuellen Veranstaltungen des EKiz Fuschl am See informiert werden möchte kann sich gerne zum EKiz-WhatsApp-Verteiler hinzufügen lassen.

Christa Schorn, Tel. 0664 4606032

**Bei allen Angeboten und Veranstaltungen des EKiz Fuschl am See liegt die Aufsichtspflicht bei den Erziehungsberechtigten.**

**Kontakt: Eltern-Kind-Zentrum Fuschl am See, Christa Schorn, Kirchenplatz 2,  
5330 Fuschl am See, Tel. 0664 4606032**

Unterstützt von: Pfarre Fuschl am See und Gemeinde Fuschl am See

#### IMPRESSUM

Eltern-Kind-Zentrum Salzburg, Raiffeisenstraße 2, 5061 Elsbethen

F.d.l.v. Eltern-Kind-Zentrum Fuschl am See, Kirchenplatz 2, 5330 Fuschl am See

Bilder: EKIZ Fuschl am See (S. 3), Diana Uschner (S. 9), juliamagnusdesign (S. 12), Silvia Volk (S. 12), Maria  
Klaushofer (S. 12), Nadine Koch (S. 13), Sanftmutig (S. 13), Pixabay