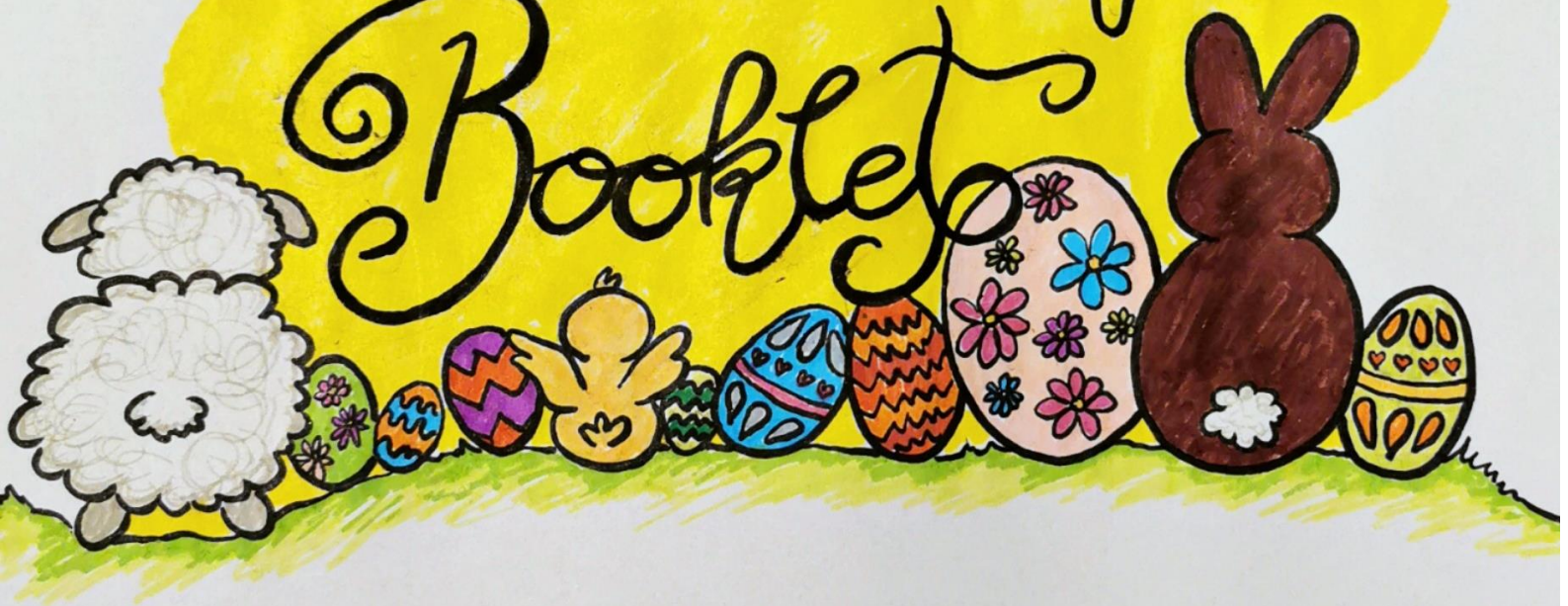
Viola

Oster-Challenge-Booklet



Vorwort

Liebe Leser*innen,

„Im Licht der Ostersonne bekommen die Geheimnisse der Erde ein anderes Licht.“
- Friedrich von Bodelschwingh -

Leider besteht unser Leben nicht nur aus Glück und Sonnenschein. Es gibt wohl kaum einen Menschen, der davon verschont wird, durch schwere Zeiten hindurch gehen zu müssen. Doch wir möchten – auch in diesen schwierigen Zeiten – allen Zuversicht geben, dass wir es schaffen können, auch schwere Zeiten gut zu überstehen.

Ostern ist von der Tradition her ein frohes Frühlingsfest, ein optimistisches und hoffnungsvolles Fest. Lassen Sie uns diese Worte und Gedanken im Herzen bewahren.

Es gibt so viele Sekunden des Alltags, die uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern – z.B., wenn wir mit unseren Kindern sprechen, spielen oder rumtollen, wenn wir ein liebendes Wort erhalten, wenn wir strahlende Augen sehen und selbst strahlen.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie mit unserem 14 Tage Oster-Booklet viel Spaß haben, indem Sie jeden Tag eine neue Challenge starten. Machen Sie das gemeinsam mit Ihrer Familie, Ihren Kindern und nehmen Sie sich bewusst Zeit dafür. Sie finden zauberhafte Angebote für die Osterzeit, Tipps, Bastelideen, Achtsamkeitsübungen und vieles mehr.

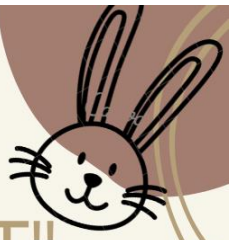
Wir würden uns sehr über Rückmeldungen von Ihnen freuen, wie es Ihnen mit Ihren Lieben und unserem Oster-Booklet ergangen ist 😊

Genießen Sie das „Licht der Ostersonne“ damit „die Geheimnisse der Erde ein anderes Licht“ bekommen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Lieben ein frohes Osterfest.

Herzlichst Ihre Maria-Anna Ziola & Team 😊

"OSTER-CHALLENGE-BOOKLET"



1 MONTAG

Schauen Sie allein oder gemeinsam Ihre persönlichen Kindheitsfotos an und schwelgen Sie in Erinnerungen...

2 DIENSTAG

Machen Sie allein oder gemeinsam eine kleine Sportrunde oder ein Workout.

3 MITTWOCH

Backen Sie ein Osterbrot oder stechen Sie Osterplätzchen aus!

4 DONNERSTAG

Osterrätsel:
Wann hat der Osterhase so viele Löffel wie das Jahr Tage?

Lösung: 2. Januar

5 FREITAG

Tipp für Ostereierfärben: Nutzen Sie Zwiebelschalen und kochen Sie die Eier damit. Dies ergibt eine tolle Farbe ohne zusätzliche Kosten!

6 SAMSTAG

Kochen Sie für sich oder in Familie das Lieblingsessen!

7 SONNTAG

Planen Sie eine Route und machen Sie einen ausgedehnten Osterspaziergang!

Welche Challenge habe ich diese Woche geschafft?

_____

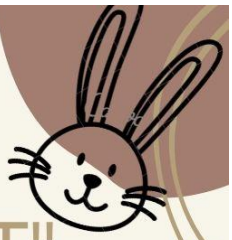
_____

_____

_____

_____

"OSTER-CHALLENGE-BOOKLET"



8 MONTAG

Lesen Sie Ihren Kindern eine schöne Fantasiereise vor oder schauen Sie allein oder gemeinsam einen Lieblingsfilm!

9 DIENSTAG

Stellen Sie sich vor den Spiegel, lächeln Sie sich an und sagen Sie laut drei Dinge die Sie an sich toll finden.

10 MITTWOCH

Osterfiguren aus Salzteig ausstechen mit 100g Mehl, 1TL Öl, 80ml Wasser & 50g Salz, anschließend bei 160 Grad backen bis sie hart sind.

11 DONNERSTAG

Sagen Sie einer Person die Sie mögen drei Dinge die Sie an Ihr/Ihm schätzen und wofür Sie dankbar sind!

12 FREITAG

Gestalten Sie einen Tag ohne Regeln zu Hause, jeder bestimmt selbst was er machen möchte!

13 SAMSTAG

Planen Sie eine kleine Familienparty oder laden Sie sich eine Freundin/einen Freund ein!

14 SONNTAG

Rufen Sie jemanden an, den Sie lange nicht mehr gesehen oder gehört haben!

Welche Challenge habe ich diese Woche geschafft?

_____

_____

_____

_____

_____

Zur Umsetzung des „Oster-Challenge-Booklet“ finden Sie nachfolgend für die Ferientage eine kleine Beschreibung der einzelnen Aufgaben.

1

Montag, 11.04.2022

Schauen Sie allein oder gemeinsam Ihre persönlichen Kindheitsfotos an und schwelgen Sie in Erinnerungen...

Challenge: Wie war das damals, können Sie sich noch erinnern? Stellen Sie doch einfach einmal ein Familienfoto nach und vergleichen Sie ihr nachgestelltes Foto mit dem Original. Schicken Sie es uns gerne.

2

Dienstag, 12.04.2022

Machen Sie allein oder gemeinsam eine kleine Sportrunde oder ein Workout.

3

Mittwoch, 13.04.2022

Backen Sie ein Osterbrot oder stechen Sie Osterplätzchen aus.

Mit dieser Anleitung für ein Osterbrot klappt es bestimmt. Viel Spaß beim Backen!

Zutaten:

- 500g Mehl
- 125g Butter (zerlassen, ersatzweise Margarine)
- 100g Zucker
- 3Eier
- 1Pk. Trockenhefe
- ¼, l Milch (lauwarm)
- Rosinen
- 150g Mandelkerne (gemahlen)
- 50g Mandelkerne (gehackt)
- 1Ei, 50g Butter (zerlassen)
- 70g Zucker
- Etwas Milch (heiß)
- 200g Puderzucker
- Etwas Orangensaft
- Mandelkerne (gehobelt)

Zubereitung:
Aus Mehl, Butter, Zucker, Eiern, Trockenhefe und lauwarmer Milch einen Hefeteig zubereiten, diesen mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und so lange gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat. Anschließend noch einmal durchkneten.

Für die Füllung Aroma, Rosinen, Mandeln, Butter, Zucker in eine Rührschüssel geben und gut verrühren. Anschließend den Hefeteig in 3 gleichgroße Stücke teilen.

Dann den Hefeteig auf einer Arbeitsplatte ca. 0,5 cm dick ausrollen. Die Füllung in der Mitte gleichmäßig verteilen und von der Längsseite her zusammenrollen. Diesen Vorgang wiederholen, bis man 3 Stücke fertig hat.

Die 3 Stränge zu einem Zopf flechten und diesen noch einmal 30 Minuten gehen lassen. Bevor das Osterbrot in den Ofen kommt mit Ei-Milchgemisch bestreichen und bei 175 Grad ca. 60 Minuten backen.

Im lauwarmen Zustand den Hefezopf mit der vorgeschriebenen Glasur bestreichen. Alternativ kann auch ein normales gefülltes Brot aus den Zutaten gebacken werden. [1]

[1] https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/40093-rzpt-osterbrot

4

Donnerstag, 14.04.2022

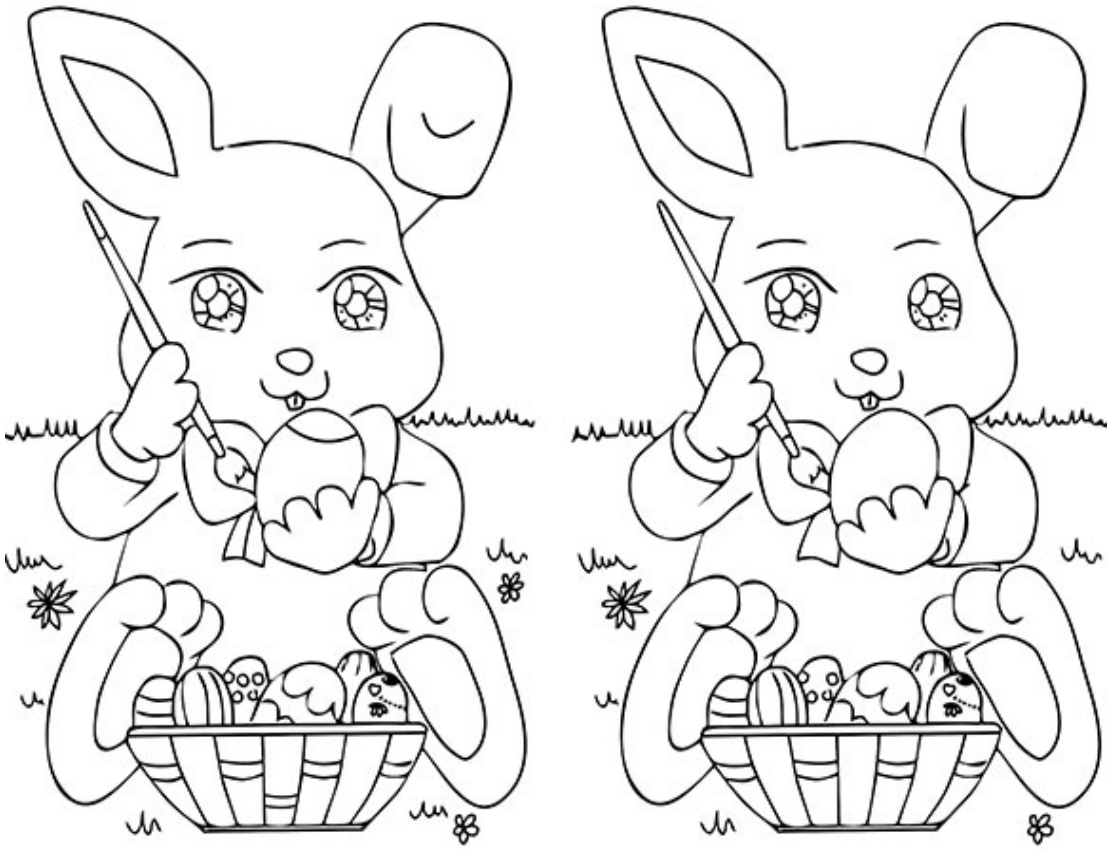
Osterrätsel: Wann hat der Osterhase so viele Löffel wie das Jahr Tage?

... und hier noch ein Rätsel:

[2]

Osterrätsel

Finde die 10 Fehler!



In diesem Osterhasenbild haben sich 10 Fehler eingeschlichen.
Kannst du diese auf dem rechten Bild finden?

[2] https://www.raetseldino.de/osterraetsel-fuer-kinder-fehlersuchbild-osterhase.html

5

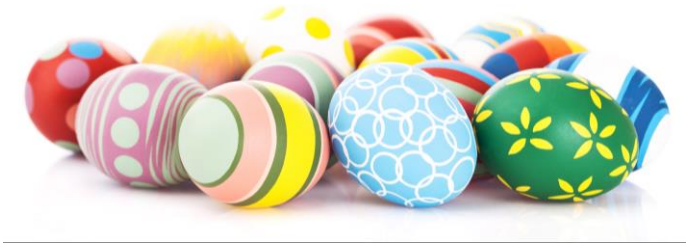
Karfreitag, 15.04.2022

Tipps fürs Ostereierfärben

Hier ein paar Tipps für das Färben der Ostereier mit Naturmaterialien

Naturmaterialien: Was färbt die Eier wie?

- Rot: Rote Beete oder rote Speisezwiebeln
- Gelb: Kurkuma und Kamilleblüten
- Grün: Spinat oder Brennnesseln
- Braun: Schwarzer Tee, Kaffee oder Zwiebelschalen
- Blau und Lila: Heidelbeeren, Fliederbeeren oder Rotkohlblätter[3]



6

Samstag, 16.04.2022

Kochen Sie für sich oder Ihre Familie Ihr Lieblingsessen

Hier ein gelingsicheres Oster-Suppen-Rezept:

Ostersuppe - Zutaten:

1,5kg Ochsenbrust
4 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner
1 Bund grüner Spargel
1 Bund Frühlingslauch
Salz

[3] https://www.geo.de/geolino/basteln/zu-ostern-ostereier-natuerlich-faerben

Die Ochsenbrust zusammen mit den Pfefferkörnern und Lorbeerblättern in einen Topf mit etwa 4 Litern kaltem, leicht gesalzenem Wasser geben. Topf auf den Herd stellen und etwa 2-2,5 Stunden köcheln. Währenddessen bleibt Zeit, um die Pfannkuchenstreifen und den Eierstich zuzubereiten. Um festzustellen, ob das Fleisch gar ist, mit einer Fleischgabel hineinstechen und hochziehen. Wenn sich das Fleisch von der Gabel löst und wieder in den Topf gleitet, ist es weich und kann herausgenommen werden. Anschließend lassen Sie das Fleisch etwas abkühlen und schneiden Sie es in Würfel. Vom Spargel die Enden abschneiden und die Stangen in schräge Scheiben schneiden. Den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden. Die Suppe durch ein Sieb gießen, nochmals Abschmecken, die Fleischwürfel und den Spargel wieder in die Suppe geben und kurz köcheln, bis der Spargel gar ist.

Pfannkuchenstreifen Zutaten:

2 Eier

200 g Mehl
300 ml Milch
1 Bund Bärlauch
Salz und Pfeffer

Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und mit einem Pürierstab zügig pürieren. Eier, Mehl und Milch miteinander verrühren, die Bärlauchcreme unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dünne Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ausbacken. Anschließend abkühlen lassen und in feine Streifen schneiden.

Eierstich - Zutaten:
2 Eier
100 ml Milch
1 Prise Salz
Muskat

Für den Eierstich die Eier langsam mit der warmen Milch verrühren und mit Salz und Muskat abschmecken. Anschließend in eine gefettete Auflaufform füllen, gut mit Frischhaltefolie abdecken und im geschlossenen Wasserbad, bei mäßiger Hitze, etwa 25 Minuten langsam stocken lassen.

Wenn die Masse vollständig fest geworden ist, aus dem Wasserbad nehmen, abkühlen lassen, aus der Form stürzen und in Würfel schneiden. Zum Schluss geben Sie die Pfannkuchenstreifen, den Eierstich und den Frühlingslauch mit in die Suppe, lassen das Ganze kurz ziehen und servieren die leckere Festtagssuppe. [4]

[4] https://www.br.de/radio/bayern1/ostersuppe100.html

7

Ostersonntag, 17.04.2022

Planen Sie eine Route und machen Sie einen ausgedehnten Osterspaziergang!

Hier finden Sie ein paar Tipps für eine Wanderung in und um Eisenach: https://www.ich-geh-wandern.de/eisenach-die-5-schoensten-wanderungen-rund-um-die-lutherstadt-eisenach

8

Ostermontag, 18.04.2022

Fantasiereisen

Hier eine tolle Fantasiereise für Kinder zum Thema Ostern:

Setz Dich bequem hin. Suche Dir eine Position für die **Fantasiereise** in der Du Dich wohl fühlst. Suche eine bequeme Position für Deine Arme und für Deine Beine. Atme tief ein und wieder aus. Schließe die Augen und komm mit auf einen kleinen Spaziergang durch den Garten.

– Pause-

Es ist ein lauer Vormittag im Frühling. Es ist Ostern und Du hast Dich auf den Weg in den Garten gemacht, um Ostereier zu suchen. Du gehst über das weiche Gras und spürst, wie es sich unter Deinen Fußsohlen sanft bewegt.

– Pause-

Du gehst vorbei an kräftig gelben Osterglocken und betrachtest sie genau. Ein Windhauch bewegt eins ihrer grünen Blätter. Dahinter blitzt ein rotes Osterei hervor.

– Pause-

Du nimmst das Osterei vorsichtig in Deine Hand und spürst die Struktur der Eierschale. Sie ist angenehm kühl. Du streichelst noch einmal mit dem Daumen darüber und legst es in Dein Körbchen.

– Pause-

Gedankenverloren streift Dein Blick weiter durch den Garten. Rechts von Dir siehst Du einen kleinen Marienkäfer, der sich seinen Weg zwischen den bunten Tulpen hindurch sucht. Du bleibst einen Moment stehen und beobachtest ihn.

– Pause-

Während Du ihm nachschaust, fällt Dir ein lilafarbenes Osterei zwischen all den Tulpen auf. Du greifst vorsichtig zwischen den Blättern hindurch und hebst es auf.

– Pause-

Du legst das Ei in dein Körbchen und schaust Dich nach dem Marienkäfer um. Er krabbelt gerade in eine violette Blüte.

-Pause-

Dein Spaziergang im Garten hat Dich ruhig werden lassen. Du genießt den Geruch des frischen Grases und die leichte Brise, die um Deine Nase weht.

– Pause-

Du fühlst einen tiefen inneren Frieden in Dir. Du atmest noch einmal die klare Frühlingsluft ein. Du schaust Dir noch einmal die herrlichen Farben der Blumenbeete an. Du verabschiedest Dich von dem kleinen Marienkäfer.

– Pause-

Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Mach die Augen auf und kehr zurück von unserer Ostereiersuche. Du bist wach, aufnahmefähig und erfrischt.

9

Dienstag, 19.04.2022

Ich bin es mir Wert: Stellen Sie sich vor den Spiegel, lächeln Sie sich an und sagen Sie laut drei Dinge, die Sie an sich toll finden.

Notizen(wie habe ich mich davor und wie habe ich mich danach gefühlt):

10

Mittwoch, 20.04.2022

Osterfiguren aus Salzteig

Salzteig herstellen – So geht's

Zutaten:
Salz
Mehl
Wasser
Öl

Der Salzteig für die Osterfiguren ist wirklich ganz leicht gemacht. Sobald ihr den Teig habt, können die Kinder schon nach Herzenslust ausstechen.

1.) Gebt Salz, Mehl, Wasser und das Öl in eine Schüssel. Verrührt die Zutaten mit einem Löffel und knetet danach den Teig richtig gut durch. Perfekt ist der Teig, wenn er schön geschmeidig ist. Falls der Salzteig zu klebrig ist, gebt einfach noch etwas mehr Mehl hinzu.

2.) Nun könnt ihr direkt mit dem Basteln der Osteranhänger aus Salzteig mit euren Kindern starten. Legt hierzu eure Unterlage aus und gebt etwas Mehl darauf. Anschließend rollt ihr den Teig mit dem Nudelholz vorsichtig aus. Achtet darauf, dass der Teig weder zu dick noch zu dünn ist. Im Prinzip sollte der Salzteig genauso dick sein, wie bei Plätzchen.[5]

11

Donnerstag, 21.04.2022

Dankbarkeit zeigen: Sagen Sie einer Person, die Sie mögen, drei Dinge die Sie an Ihr/Ihm schätzen und wofür Sie dankbar sind.

[5] https://mamaimspagat.de/osteranhaenger-aus-salzteig-basteln/

12

Freitag, 22.04.2022

Gestalten Sie einen Tag ohne Regeln zu Hause; jeder bestimmt selbst, was er machen möchte!

Zu dieser Challenge gibt es einen tollen Film, um diesen besonderen Tag vielleicht ein wenig realer zu machen:
„Yes Day“ => https://www.youtube.com/watch?v=V5mpYz5bGgc

13

Samstag, 23.04.2022

Frühlingsfest mit der Familie

Hier ein paar wichtige Infos zur Planung einer Feier:

Welche Gäste sollen kommen?
Möchten Sie eine Party planen, sollten Sie an erster Stelle an die Gästeliste denken. Sorgen Sie für ein gemischtes Publikum. Menschen mit unterschiedlichen Interessen sind die beste Voraussetzung für spannende Konversationen. Die Party soll richtig groß werden? Ein Tipp, damit Sie mit den Nachbarn nach der Fete nicht im Clinch liegen: Laden Sie sie einfach ein!

Snacks statt big- Food
Keine Party ohne Essen. Statt eines steifen Menüs sind für die Feierlichkeit Snacks die bessere Alternative. Bereiten Sie beispielsweise Canapés zu und sorgen Sie für kleine Häppchen wie etwa von Speck ummantelte Trockenpflaumen. Gerichte mit Eiern dürfen zur Osterzeit natürlich ebenso wenig fehlen.

Frühlingsfest planen: Welche Mucke darf's sein?
Nicht nur mit den richtigen Gästen wächst die Stimmung auf das Frühlingsfest, auch die Musik bringt gute Laune und im besten Fall Lust, das Tanzbein zu schwingen. Stimmen Sie die Musik am besten gut auf die Geschmäcker der Gäste ab. Das, was jeder unter der Dusche singt, hört er sicher auch gern bei Ihnen. Jetzt liegt es nur noch an Ihnen, an die intimen Details zu kommen und daraus eine gemischte Playlist zu erstellen. Last, but not least sollten Sie als Gastgeber fröhlich und unbeschwert auftreten. Mischen Sie sich gerade zu Beginn der Party unter die Leute, um die Party in Schwung zu bringen. Nach einer guten Stunde läuft der Hase wie von selbst und Sie können sich guten Gewissens um den Nachschub der Getränke und Snacks kümmern. [6]

[6] https://www.sat1.de/ratgeber/ostern/osterfest/osterparty-planen-tipps-fuer-ein-gelungenes-fest

14

Sonntag, 24.04.2022

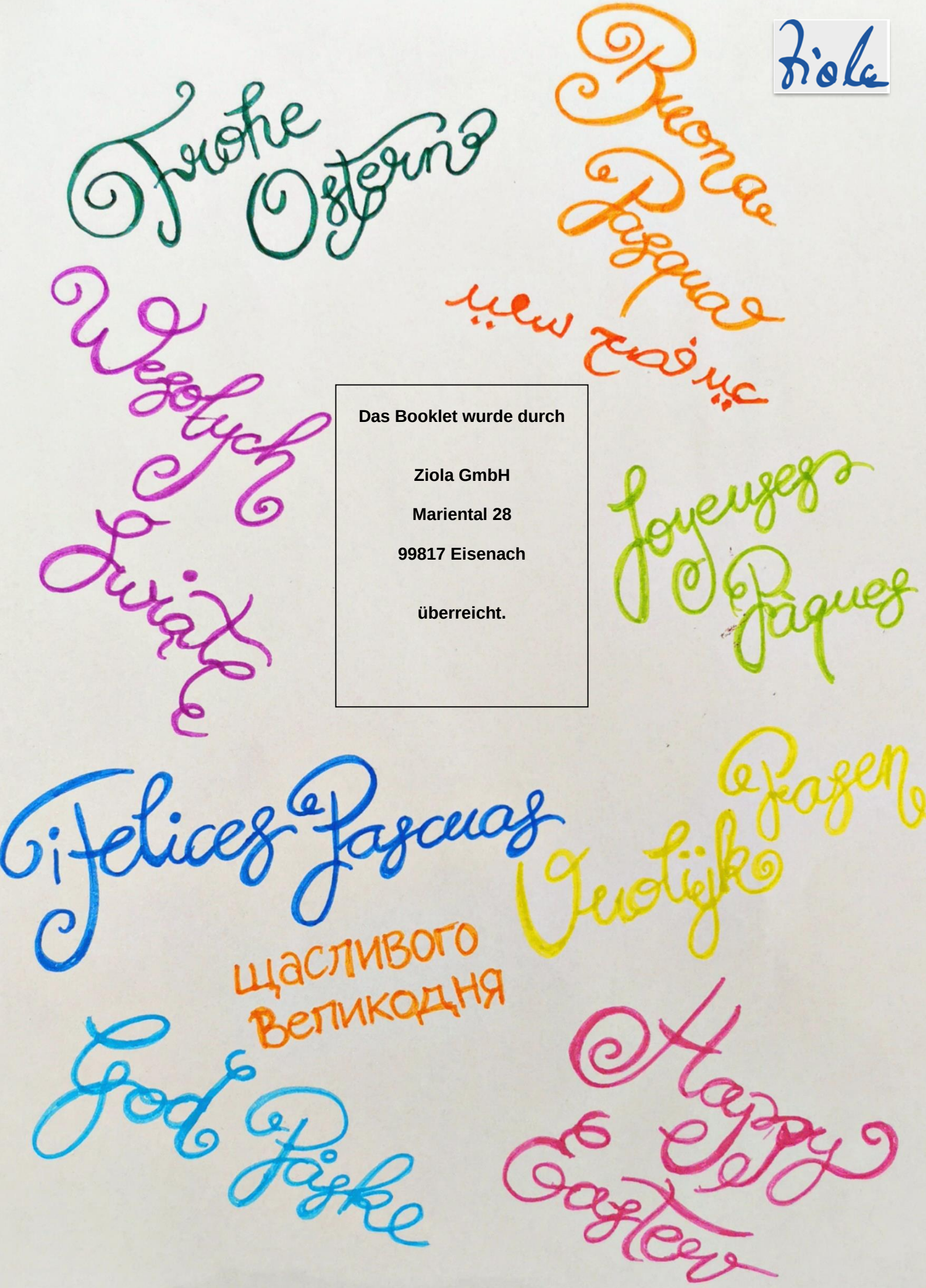
Rufen Sie jemanden an, den Sie lange nicht mehr gesehen oder gehört haben!

Sagen Sie demjenigen/derjenigen gegenüber wie dankbar Sie sind. Zeigen und sagen Sie der Person, was Ihnen wichtig ist und gefehlt hat. Fragen Sie nach, was der Grund dafür sein könnte, dass Sie sich so lange nicht gesehen und gehört haben. Vereinbaren Sie einen Termin für ein gemeinsames Treffen.

EIN SCHÖNES OSTERFEST WÜNSCHT IHNEN DAS GESAMTE ZIOLA-TEAM 😊!

Impressum

Herausgeber*in:	Ziola GmbH, Mariental 28, 99817 Eisenach
Redaktion:	Fatemeh Khodashahi & Luisa Ebenau
Layout:	Sophie Kästner
Vorwort:	Maria-Anna Ziola
Beiträge von:	Fatemeh Khodashahi & Luisa Ebenau
Auflage:	Nr. 7
Erscheinungsdatum:	06.04.2022



Ziola

Das Booklet wurde durch

Ziola GmbH

Mariental 28

99817 Eisenach

überreicht.