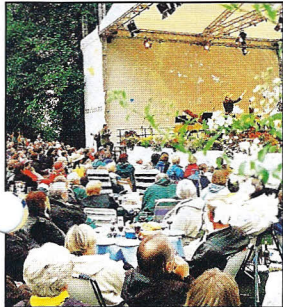




Schon vorgemerkt?



Sehnsüchtig erwartet – der »Sommer in Lesmona«

Tipps & Trends

Sommer in Lesmona

Sonne, Meer, Zitronen- und Orangenhäine, Weinberge, Pasta, Pesto, Eis sowie **großartige Architektur** – all das verbinden viele Menschen mit Italien. »Bella Italia« ist auch das Motto beim »Sommer in Lesmona«, mit **südländischer Atmosphäre** und viel Musik italienischer Komponisten. Für das diesjährige Festival von **Fr. 13.8. bis Mi. 18.8.** in Knoop's Park in Bremen-Lesum beginnt bereits jetzt der Vorverkauf. Bis **15.5.** können sich Schnellentschlossene ein **Festivalpaket** bestehend aus vier Karten zum **Sonderpreis von 84 Euro** sichern bzw. 79 Euro für Personen mit Anspruch auf Ermäßigung. Die vier Karten sind **beliebig einsetzbar** – ob für einen Konzertbesuch **mit Freunden** oder für zwei Konzerte zu zweit oder aber alleine für vier Veranstaltungen.

Festivalpakete gibt es unter Tel. 0421/ 321919 und unter info@kammerphilharmonie.de

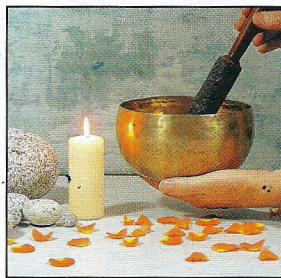
Tipps & Trends

Sauna im Viertel

Seit der **Wiedereröffnung** Anfang April präsentiert sich »Die Sauna im Viertel« mit **erweiterten Öffnungszeiten** und neuen Angeboten. Laut **Jens Kind**, dem neuen Betreiber der seit **über 30 Jahren** bestehenden und beliebten Sauna, dürfen sich alle Gäste weiterhin auf das **angenehme Ambiente** sowie Raum und Zeit zum Entspannen und Wohlfühlen freuen. Die Sauna ist **donnerstags bis sonntags** jeweils von 16.00 bis 22.00 Uhr geöffnet, **dienstags** ist von 10.00 bis 19.00 Uhr **Frauentag**: Der Eintritt beträgt 12 Euro, ermäßigt zehn Euro. Neu sind die bereits am 15.00 Uhr stattfindenden geführten Kundalini- und Atemmeditationen. **Ayurveda-Massagen** runden das Angebot der Sauna ab, Terminvereinbarung hierfür bitte unter Tel. 0421 / 8408566. Weitere **Informationen** im Internet unter:

Die Sauna im Viertel, Außer der Schleifmühle 76 und im Internet: www.diesaunaimviertel.de

Sauna, Meditation & Massagen bietet die Sauna im Viertel



Freude in und mit der Natur

Tipps & Trends

Naturerlebnis pur

Naherholung kann so einfach sein: Wer noch nie mit einem Esel gewandert ist oder bisher noch keine Kanutour auf dem romantischen **Oberlauf der Wümme** erlebt hat, hat die Möglichkeit, solche Erfahrungen nachzuholen. **Arno Virkus** aus Vahlde am Rande der Nordheide bietet von ihm **begleitete Kanutouren** oder Eselwanderungen und – als besondere Spezialität – eine kombinierte Tour an. Dabei wird am **ersten Tag** gepaddelt, evt. abends **am Lagerfeuer gegrillt** und am nächsten Tag geht es mit den Eseln, als Gepäckträger, zurück. Neben freien Touren, zu denen sich **auch Einzelpersonen** anmelden können, sind für Gruppen ab drei bis dreizehn Personen **individuelle Termine** möglich. Dieses besondere Erlebnis für u.a. Familien, Vereine, Betriebe sorgt für eine **bleibende Erinnerung**. Infos und Termine: **KanueselTours**, Tel. 04265 / 954245, www.kanuesel.de