

Good bye, Musik Kiosk!

Der **magaScene** Veranstaltungstipp: Großes Finale mit dem SessionRoom Project e.V.

Der Musik Kiosk lädt zum großen musikalischen Finale: Am Sonnabend, 27. September, verwandelt sich die Sommerbühne am Kröpcke ab 18.30 Uhr in einen pulsierenden Treffpunkt für alle, die Musik lieben, leben und feiern. Gemeinsam mit dem SessionRoom Project e.V. wird so dieser eigens für das zehnjährige Jubiläum der UNESCO City of Music Hannover konzipierte Ort verabschiedet.

Rund ein Jahr lang war der Musik Kiosk Schaufenster, Bühne und Wohnzimmer für unterschiedlichste Formate: von energiegeladenen Live-Sessions über inspirierende Podcasts und kreative Workshops bis zu mitreißenden Talks und Tanzabenden. Jede Begegnung war ein Klangbaustein in einem Mosaik, das zeigt, wie lebendig, nahbar und grenzenlos Musik in Hannover ist. Dafür steht das SessionRoom Project e.V. in besonderem Maße: Seit acht Jahren sind die wöchentlichen Sessions ein fester Bestandteil der hannoverschen Musiklandschaft und der freien Musikszene. Das Projekt öffnet Räume, senkt Hürden und lädt alle ein, Teil des musikalischen Erlebens zu werden – unabhängig von Herkunft, Erfahrung oder Zugang und ist damit beispielhaft für die UNESCO City of Music. Am 27. September kommt das Projekt mit verschiedenen lokalen Bands sowie einer gemeinsamen Jam Session an den Kröpcke. Mit dabei sind diese Künstler:

Conexión Tres

Direkt aus Kuba: Musik, die das Herz berührt. Roberto Pita Ramos live mit dem Klang der Tres-Gitarre. Conexión Tres taucht ein in die



Me & Ms Jacobs.

FOTO: CORA TRINKAUS

rhythmische Welt kubanischer Musik – authentisch, leidenschaftlich und voller Seele. Das ist pure karibische Lebensfreude.

AMINA

Mit Wurzeln in Spanien, Algerien und Deutschland kreiert AMINA einen Sound, der Tradition und Gegenwart kunstvoll verbindet. Ihr musikalisches Vokabular reicht von Flamenco-Rhythmen über Soul und Bolero bis hin zu

Hip-Hop und lateinamerikanischen Grooves – klug arrangiert, harmonisch verwoben und voller Gefühl. Ihre auf Deutsch und Spanisch gesungenen Texte erzählen von Identität, sozialer Gerechtigkeit, Verlust und Hoffnung.

Me & Ms Jacobs

Frontlady Ms Jacobs mit ihrem „smoky Paprika“-Timbre, begleitet von ihrem talentierten Weggefährten und brasilianischen Gitar-

risten Danilo Matos da Silva jr, präsentiert sehr intim ihre Eigenkompositionen aus dem Genre Eclectic Soul. Die Songs von Ms Jacobs und ihrer Band erzählen von Freundschaft, Herzschmerz, Rebellion und einer Energie, die nur entstehen kann, wenn eine ganz besondere Stimmung des Lebens im Raum liegt. Beeinflusst von ihren Mitmusikern aus der ganzen Welt brachte ihre Band sie schon nach Marokko, Brasilien und auf die Philippinen.



Stadtmagazin für Hannover magaScene

Viele weitere, spannende Neuigkeiten aus der lokalen Kulturszene finden Sie in der aktuellen Ausgabe unseres Partnermediums magaScene, monatlich frisch gedruckt und kostenlos an über 500 Ausgelegten in Hannover oder online auf www.magaScene.de inklusive Download-Möglichkeit.



Auftritt in Barsinghausen: die Blackberry Crows.

FOTO: PRIVAT

Konzertsaison startet im ASB-Bahnhof

Barsinghausen. Die Konzertsaison startet wieder: Vom 20. September bis 13. Dezember ist wieder viel los im ASB-Bahnhof Barsinghausen, Berliner Straße 8. Zum Auftakt sind die „Blackberry Crows“ am Sonnabend, 20. September, ab 20.15 Uhr zu Gast.

Die „Blackberry Crows“ sind die Tribute-Band für „The Black Crows“ und „Blackberry Smoke“. Acht Musiker, ein Ziel: den wilden, ungezähmten Spirit des Southern Rock auf die Bühne zu bringen – roh, ehrlich, voller

Herzblut. „Dreckiger Rock'n'Roll, durchtränkt von Soul, Blues und Country“ – so wurde Anfang der 90er der Sound der „Black Crows“ beschrieben. Karten für das Konzert gibt es für 20 Euro an der Abendkasse.

In den darauffolgenden Wochen sind Moonday 6, Blue News, Park Avenue, 5th Avenue und King Seppys zu Gast im ASB-Bahnhof. Weitere Informationen zum gesamten Programm gibt es im Internet unter www.asb-bahnhof-barsinghausen.de.

Letzte Möglichkeiten zum Absolvieren des Sportabzeichens

Gehrden. Die Organisatoren des Deutschen Sportabzeichens im SV Gehrden weisen darauf hin, dass nur noch bis Ende September das Absolvieren des

Deutschen Sportabzeichens möglich ist. Die letzten Termine sind somit am Montag, 22. und 29. September, jeweils von 17 bis etwa 18.30 oder 19 Uhr.

Medizin

ANZEIGE

Thema: nervös bedingte Schlafstörungen

Wundermittel Schlaf: ein Traum für die Gesundheit

Über die heilende Kraft des Schlafes und was bei Schlafproblemen wirklich helfen kann

Nach links und rechts wälzen, die Bettdecke zurechtrücken. Die Gedanken kreisen währenddessen um den vergangenen Tag oder um das, was die Woche noch bevorsteht. Rund 50 % der Deutschen kennen es: Einschlafprobleme! Beim Durchschlafen haben sogar 70 % Schwierigkeiten und wachen nachts mehrmals auf.

Warum Schlafen der Schlüssel zu einem gesunden Leben ist

Der menschliche Körper vollbringt im Schlaf wahre Wunder. Tagsüber sind wir damit beschäftigt, eine konstante Denkleistung zu erbringen und den Blutkreislauf in Schwung zu halten. Aber sobald wir einschlafen, beginnt eine bemerkenswerte Erholungsphase für Körper und Geist. Dann werden beschädigte Zellen repariert, Gewebe erneuert und Energiereserven für den nächsten Tag aufgefüllt. Der Schlaf hat aber auch erheblichen Einfluss auf unsere Gehirnfunktion und unser Gedächtnis. Während wir schlafen, verarbeitet unser Gehirn Informationen und Erfahrungen aus dem vergangenen Tag.

Die dunkle Seite der Nacht: Schlafdefizite und ihre Folgen

Wer regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, muss im Alltag z. T. mit unangenehmen Folgen rechnen: Die



Leistungs- und Gedächtnisfähigkeit kann abnehmen und die Konzentration nachlassen. Andauernder Schlafmangel kann aber auch zur Entwicklung weiterer Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Herzrhythmusstörungen führen. Auch das Immunsystem kann geschwächt werden und Erkältungen oder Infekte befeuern.

Von Schlafmangel zu Schlafgenuss: So finden Sie in einen erholsamen Schlaf Immer mehr Deutsche besinnen sich zurück auf jahrzehntelange Er-

fahrung und die wissenschaftliche Expertise, wenn es um Schlafprobleme geht – mit dem natürlichen Arzneimittel Baldriparan (rezeptfrei, Apotheke). Seit über 70 Jahren bringt es Deutsch-

land den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Stark für die Nacht enthält als erstes Arzneimittel die höchste Dosisierung von Baldrianwurzelextrakt am Markt. Denn bekannt ist: Nur

Baldrian-Präparate mit extra hoher Dosierung können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen! Das Präparat verändert den natürlichen

Schlafrhythmus nicht und bewahrt die wichtige Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

„Baldriparan hilft mir super“

Im Netz findet man zahlreiche positive Erfahrungen mit Baldriparan – Stark für die Nacht. Eine begeisterte Anwenderin berichtet etwa: „Baldriparan hilft mir super. Ich kann oft aus beruflichen Gründen nicht gut schlafen und dann sind diese Tabletten meine Rettung.“

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Stark für die Nacht
(PZN 00499175)



www.baldriparan.de



Baldriparan®

¹bezogen auf die Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen
BALDRIPARAN STARK FÜR DIE NACHT. Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von nervös bedingten Schlafstörungen. Enthält Saccharose (Zucker). www.baldriparan.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing 28235901_002025