

# Immer gut informiert mit den Ortsplänen Lübecker Bucht



Wie komme ich wohin und wo ist eigentlich was - mit der neuen Ortskarte hat man alles auf einen Blick.

**Lübecker Bucht.** Klein, handlich und in jede Tasche gut verstaubar sind die neuen kostenfreien Ortspläne der Lübecker Bucht. Geheimnisse, Gäste und Urlauber können nun gleichermaßen die Urlaubsregion direkt an der Ostsee per pedes, mit dem Rad oder dem Auto erleben und sich dabei einen Überblick über Neustadt, Pelzerhaken, Retzin, Scharbeutz, Hoffkrug und Sierksdorf verschaffen. Im Maßstab eins zu 10.000 Meter sind die gewünschten Ziele schnell auf dem neuen Druckprodukt zu finden. Die Karte zeigt alle wichtigen

Einrichtungen und Informationen auf. Zusätzlich sind für sportaffine Freunde Fahrradtouren wie die „Kennenlernrunde“ von 21 Kilometern oder die 35 Kilometer langen Touren „Zwischen Land und Meer“ und „Über Stock, Schloss und Stein“ angegeben. Ergänzt werden die Stadtpläne von eingetragenen Nordic Walking Strecken und Strandzügen. Mit einer Gesamtauflage von 50.000 Stück ist der Ortsplan an allen touristischen Hotspots zu finden. (inu)

## Workshop Zukunftstor OH

**Neustadt.** Was wäre, wenn wir heute 500 Jahre in die Zukunft sehen könnten? Wie wird Ostholstein im Jahr 2519 aussehen? Wie Europa? Wie geht es der Demokratie? Diesen Fragen und weiteren widmet sich ein Workshop am Samstag, 4. Mai, von 14 bis 17 Uhr im zeit-Tor-Museum. Ausgehend von der Fragestellung nach der Zukunft in 500 Jahren, laden die Initiatorinnen und Kuratorinnen Helene von Oldenburg und Kathrin Langenohl zum Mitmachen ein, die sich mit Ostholstein verbunden fühlen. Einheimische, Besucher, Durchreisende und Ostholstein-Fans jeden Alters können ihren Vorstellungen, Erfindungen, Hoffnungen, Wünschen und Befürchtungen Ausdruck geben und sie mit anderen teilen. Zunächst wird das Partizipationsprojekt „Z\_OH+500“ vorgestellt und Ideen und Visionen ausgetauscht. Jeder Einzelne hat anschließend Zeit und Raum, um für seine Ideen Worte und Bilder zu suchen und sie auf einen Karton zu übertragen. Aufgestapelt entsteht aus den gestalteten Kisten ein „Zukunftstor OH“ als eine gemeinschaftliche Vision, die viele Perspektiven zum Thema Zukunft vereint. So entsteht eine visionäre Auseinandersetzung mit der Zukunft. Kaffee und Kuchen werden vorhanden sein. Damit alle individuell kreativ sein können, sollte mindestens ein Pappkarton mitgebracht werden. Zum Workshop eingeladen sind Interessierte aus allen Altersgruppen. (red)

Anzeige

## Schlafcoaching in Ostholstein

### Schlaf mein Kindchen - warum schläfst du bloß nicht ...?

**Ostholstein.** Schlafprobleme bei Säuglingen und Kleinkindern sind an der Tagesordnung. Viele Eltern sind betroffen oder kennen Familien, deren Tage und Nächte von Schlaflosigkeit und aufwendigen Einschlafhilfen gekennzeichnet sind. Nicht selten schläft das Baby nur kurz und ist bald nach dem Einschlafen wieder hellwach und weint. Häufig sind Eltern müde und ratlos, sie können sich zudem nicht mehr vorstellen, selbstwirksam und mit kleinen Veränderungen am Tag wieder zu mehr Schlaf und Lebensqualität zurückzufinden. Hier ist guter Rat gefragt und den weiß die erfahrene Kinderphysiotherapeutin und Schlafcoach Antje Voigt-Ostrowsky, die sich als Dolmetscherin zwischen Kind und Eltern versteht. Die Expertin geht den Ursachen für die Schlafprobleme auf den Grund und weiß diese garantiert bindungstiftend, individuell und nachhaltig zu lösen: „Mit den Ressourcen meiner langjährigen Erfahrung in der Arbeit mit Eltern und Kindern, den Kompetenzen als Schlafcoach mit einem umfassenden Wissen über Schlafbiologie und Schlafentwicklung im Kindesalter, sowie einem breiten Erfahrungsschatz mit einem erprobten professionellen Ansatz finde ich mit den Eltern gemeinsam heraus, was ihrem Kind fehlt, um sich so wohl und auch sicher zu fühlen, damit es entspannt ein- und auch durchschlafen kann“,



Häufig braucht es nur kleine Veränderungen am Tag, damit das Kind schlafen kann.

erläutert Antje Voigt-Ostrowsky das in Ostholstein neue Angebot des Schlafcoachings. Schlafcoaching ist dabei keine medizinische Therapie und auch kein Schlaftraining nach dem Motto „Schreien lassen“, sondern Schlafcoaching bietet eine maßgeschneiderte individuelle Lösung für jede Familie. In 95 Prozent aller Fälle sind ein Vorgespräch und ein Coachingtermin ausreichend und führen zum angestrebten Ziel. Antje Voigt-Ostrowsky richtet ihr Angebot für ein individuelles Schlafcoaching an alle werdenden Eltern,

die Schlafproblemen präventiv vorbeugen möchten, sowie Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren, die sich eine baldige Veränderung ihrer momentanen Schlafsituation wünschen, um endlich wieder ausgeschlafen und entspannt die Zeit mit ihrem Partner und ihrem zufriedenen, ausgeruhten Baby oder Kleinkind genießen zu können. (red/gm)

**Kontakt:**  
Antje Voigt-Ostrowsky  
0160 / 4516693  
info@schlafcoaching-oh.de  
www.schlafcoaching-oh.de



Schlafcoaching  
Antje Voigt-Ostrowsky

für Kinder von 0 bis 3 Jahren

### Ein Schlafcoaching kann sinnvoll sein, wenn...

- ★ Sie als Eltern ratlos, übermüdet und erschöpft sind
- ★ Ihr Baby kurz nach dem Einschlafen immer wieder aufwacht & schreit
- ★ das Einschlafen nur beim Stillen gelingt
- ★ das Einschlafen nur mit Geräuschen im Hintergrund (z.B. Fön, Staubsauger...) möglich ist
- ★ Ihr Baby nur im Tragetuch schlafen möchte
- ★ und vieles mehr



Schlafcoaching Antje Voigt-Ostrowsky  
Vigölensoll 31 • 23730 Neustadt i.H.  
Tel. 0160 - 451 66 93 • info@schlafcoaching.de  
[www.schlafcoaching-oh.de](http://www.schlafcoaching-oh.de)