

Lesegeschichten

26

Apr

[Schlafparalyse](#)



Wenn der Geist schneller wach ist als der Körper

Geschätzt 40 Prozent aller Menschen haben schon einmal oder auch mehrfach eine Schlafparalyse erlebt. Ich selbst habe diese Erfahrung in den letzten Jahren zweimal durchgemacht und mich dabei gefühlt wie die Hauptdarstellerin in meinem eigenen Horrorfilm.

Bei einer Schlafstarre bin ich hellwach, aber mein Körper schläft quasi noch weiter. Ich kann mich nicht bewegen, kann nicht einmal den kleinen Finger heben und habe das Gefühl, ein riesiger Stein liegt auf meiner Brust.

[Weiterlesen ... Schlafparalyse](#)

2021 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

26

Apr

[Unterstützung für belastete Eltern](#)



Beratung für Familien mit „schwierigen“ Säuglingen und Kleinkindern

„So haben wir uns die erste Zeit mit unserem Baby absolut nicht vorgestellt. Wir konnten die ersten Wochen leider gar nicht genießen, denn durch das ständige Schreien waren wir durchgehend gestresst. Ich bin daher froh, dass mein Mann und ich das Angebot der Babyberatung angenommen haben“, beginnt Anne Schäfer.* Ihr Sohn Tim war ein sogenanntes Schreibaby, das einfach nicht zur Ruhe kommen wollte.

[Weiterlesen ... Unterstützung für belastete Eltern](#)

2021 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

24

Apr

[Outdoor-Training in Dorsten und Haltern](#)



Fit in den Frühling

Die Tage werden länger, die Temperaturen stiegen, die Sonne lacht uns schon morgens an. Uns zieht es

wieder nach draußen. Aus Couch-Potatoes sollen wieder durchtrainierte Frauen und Männer werden. Aber leider ist es oft wie beim Pferd, das gesattelt, aber nicht geritten wird: Es bleibt beim Vorsatz. Dabei gibt es reichlich Möglichkeiten, sich draußen auch in Coronazeiten fit zu halten, denn „Dorsten ist ein Eldorado fürs Outdoor-Training“, weiß Fitness- und Personal Trainer Andy Schilasky aus Dorsten.

[Weiterlesen ... Outdoor-Training in Dorsten und Haltern](#)

2021 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

Mär

[Holz im Garten](#)



Holz im Garten passt sich jedem Verwendungszweck und jedem Haus- und Gartentyp an.

Ob jahrelang haltbar als Terrassendeck oder Carport als auch kurzfristig als schnellen Sichtschutz oder als Rankhilfe, Holz ist universell einsetzbar.

Seien Sie kreativ! Mit dem natürlichen Werkstoff Holz können Sie fast alle Ihre Gartenideen verwirklichen. Es gibt kaum ein Vorhaben, für das Sie Holz nicht verwenden können. Entweder in Eigenarbeit, wenn Sie handwerklich geschickt sind, ansonsten können Sie sich gerne den örtlichen Fachleuten anvertrauen. Sie wissen genau, welches Holz sich für welchen Zweck eignet.

[Weiterlesen ... Holz im Garten](#)

2021 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

29

[Die Brücke hinter den Sternen](#)



Cornelia Funkes neues Buch für Kinder, die dem Tod sehr früh begegnen

Die international erfolgreichste deutsche Kinder- und Jugendbuchautorin und gebürtige Dorstenerin Cornelia Funke hat ein neues Buch geschrieben, das sich von ihren bisherigen Fantasiegeschichten und den dort lebenden Wesen stark unterscheidet. „Die Brücke hinter den Sternen“ schrieb die bekannte Autorin ursprünglich für eine Anthologie, dessen Erlös einem Kinderhospiz zugutekommen sollte. Nun wird diese Geschichte auf DVD ein Geschenk für die jugendlichen Teilnehmer der Trauergruppen des Hospizdienstes im Soziokulturellen Zentrum „Das LEO“.

[Weiterlesen ... Die Brücke hinter den Sternen](#)

2021 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

Seite 72 von 137

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [69](#)
- [70](#)
- [71](#)
- 72
- [73](#)
- [74](#)

- [75](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)