

# Sendepause in Schleswig-Holstein.

Originelle Kampagne der »Marketingkooperation Städte in Schleswig-Holstein e. V.« (MakS).

**E**rinnern Sie sich noch an Peter Lustig? Über viele Jahre brachte der Moderator in seinen Sendungen wie »Löwenzahn« und »mittendrin« seinen zahlreichen kleinen Fans (und auch vielen Erwachsenen!) die Wunder von Natur und Technik nah. Am Ende der Sendungen forderte er seine Zuschauer stets zum »Abschalten!« auf.

Dieses Motto hat sich auch die neue Kampagne »Müßiggang in Schleswig-Holstein« auf ihre Fahnen geschrieben. Die MakS hat gemeinsam mit der Eckernförder Gesundheitsexpertin Sylvia Schneider ein Konzept erdacht, die vielfältige Landschaft Schleswig-Holsteins ganz entspannt zu genießen.

Das Buch zur Kampagne gibt auf 128 Seiten Tipps und Anleitungen für Wege, die Seele baumeln zu lassen. Ergänzend bieten verschiedene Städte im Land kleine Müßiggang-Programme an und laden ein, ihre entspannenden Seiten kennen zu lernen. Auf der Website geht es weiter ins Detail mit vielen Adressen und konkreten Angeboten.



**unerreichbar-in-sh.de**

Auf der eigens eingerichteten Website [www.unerreichbar-in-sh.de](http://www.unerreichbar-in-sh.de) haben die teilnehmenden Städte mit viel Liebe zum Detail das Thema »Müßiggang« aufbereitet und durch fantasievolle Pauschalen buchbar und erlebbar gemacht. Sie finden eine Vielzahl von Informationen, Tipps und Kontaktadressen.



## Berausende Wirkung.

Muße ist einerseits an das Gefühl gekoppelt, Herr über seine eigene Zeit und die Gestaltung seiner Tätigkeiten zu sein. Zum anderen geht sie mit Verzicht einher. Und das ist für viele der schwierigste Teil. Denn sie müssen lernen, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und das Unwichtige dann wegzulassen. Zu wissen, was gut genug ist, setzt voraus, sich zu kennen und zu wissen, was einem besonders am Herzen liegt. Müßiggang bedeutet die Freiheit, stehen bleiben zu können, anzuhalten und das Leben in Ruhe zu beschauen. Und das Glücksgefühl des jeweiligen Moments andächtig in sich aufzunehmen.

## Zeit zum Auftanken.

Viele Menschen klagen über ihr rastloses Leben zwischen unzähligen Terminen sowohl im Beruf als auch im Privatleben. Für Muße und Entspannung bleibt kaum eine Nische. Selbst die Freizeit wird immer stärker mit Aktivitäten gefüllt. Doch wenn sogar die Ruhezeiten effektiv sein sollen, kann sich richtige Erholung nicht einstellen. Unser rastloses Gehirn muss die Kunst des Müßiggangs erst wieder erlernen.

Fotos: Gaby Jacob (1), Presse (4)

Die menschliche Seele benötigt ihre eigene Zeit, um klarzukommen. Sie scheut die Schnelligkeit unserer Tage, braucht ausreichend Zeit, um mit den Eindrücken und Reizen des Alltags fertigzuwerden. Jeder Mensch benötigt Erholungszeiten, in denen sich sein Gehirn reinigen, sich die Wahrnehmungskanäle wieder öffnen und die

Seele auftanken kann. Wir alle sehnen uns nach Zeiten des äußerlichen Nichtstuns, des bewussten Erlebens, nach Zeiten, die befreit sind vom Anspruch, zu etwas nütze und effektiv sein zu müssen. Schon kleine Veränderungen wirken Wunder. Das Leben gewinnt zugleich an Leichtigkeit und Tiefe, an Achtsamkeit und Sinn.

Schleswig-Holstein mit seiner vielfältigen Landschaft zwischen Nord- und Ostsee bietet ideale Voraussetzungen, die Kunst des Innehaltens neu zu erlernen. In unserer klaren Luft können Sie aufatmen, unnützen Ballast abwerfen und über den Horizont des Lebens hinausschauen.



Sylvia Schneider: »Müßiggang in Schleswig-Holstein«, Wachholtz Verlag, 14,80 Euro, ISBN 978-3-529-05781-6



# HAZ

## [Hersteller/Produkt]

*Schön fürs Auge, gut für die Seele: Die Graswardervillen in Heiligenhafen.*

Hier können Sie »offline« gehen und wirklich abschalten. Schleswig-Holstein bietet Stille, Weitblick und Einsichten. Unterschiedliche Landschaftsbilder laden zum Verweilen ein. Ruhe und Beschaulichkeit, Meerestosen und Möwengeschrei, stille Seen und romantische Bachläufe, charmante Dörfer und maritime Städtchen, Naturparks, Moore und Auenlandschaften bieten dem Müßiggang einen bezaubernden Hintergrund. Lassen Sie sich überraschen und verführen.

### Die schönsten Orte der Muße.

Dass Müßiggang nicht nur im Strandkorb möglich ist, zeigen die Beteiligten der Kampagne. Größere und kleine Städte in Schleswig-Holstein haben wunderbare Ideen entwickelt, die Seele baumeln zu lassen. Vom Geheimtipp bis zu längst Bekanntem – wofür auch immer Sie sich entscheiden, machen Sie es in Ruhe und nehmen Sie sich Zeit. Genießen Sie Schleswig-Holstein!

*Husum – Stadt, Land, Watt.* An der Nordsee bestimmen Ebbe und Flut den Tag. Das Leben in Nordfriesland ist angepasst an das Kommen und Gehen des Meeres. Dazu der unendliche Blick über Marsch und Watt

Fotos: Oliver Franke, Tourist-Service Heiligenhafen (2)



## Müßiggang in Schleswig-Holstein

und der weite Himmel über Nordfriesland, das Salz in der Luft und die frische Nordseebrise. Im Husumer Stadtteil Schobüll entdeckt man genau den richtigen Platz, um den Blick schweifen und die Seele baumeln zu lassen, denn hier befindet sich der einzige deichfreie Küstenabschnitt an der Nordsee Schleswig-Holsteins. Am Schobüller Berg gibt es Watt, Wald, Heide und Marsch zugleich auf den wunderschönen Spazierwegen des »Erlebnispfades Schobüller Wald«. Empfehlenswert ist auch eine Fahrradtour entlang des Naturschutzgebietes Beltringharder Koog und der Badestelle Lüttmoorsiel.

*Lübeck – die einzigartige Königin der Hanse.* Verwinkelte Gassen und Gänge, alte Kaufmannshäuser, das weltberühmte Holstentor und die sieben Türme der Altstadtinsel:

Es gibt viele Gründe, nach Lübeck zu reisen. Neben jeder Menge Kultur lässt es sich in Lübeck gemütlich flanieren, etwa im Stadtpark, am Dummersdorfer Ufer und in den Wallanlagen. Mitten in der Stadt und doch im Grünen können Sie sogar ausgiebig rudern oder Tretboot fahren. Das Seebad Travemünde lockt nur einen Katzensprung von der Lübecker Altstadt entfernt mit seinen »dicken Pötte«, feinem Ostseestrand, dem größten Fährhafen Europas und einem der schönsten Segelreviere der Welt.

Viele weitere Tipps locken nach Flensburg, Husum, Friedrichstadt, Kiel, Plön, Neumünster, Itzehoe, Glückstadt, Bad Bramstedt, Bad Segeberg, Norderstedt, Ahrensburg und Mölln. *jp*



*Der Husumer Hafen im Abendlicht.*

### Gewinnspiel:

»mein coop magazin« verlost 10 Exemplare des Buches »Müßiggang in Schleswig-Holstein«. Beantworten Sie einfach unsere Gewinnfrage.

**In welchem Husumer Stadtteil befindet sich der einzige deichfreie Küstenabschnitt der schleswig-holsteinischen Nordseeküste?**

Übermitteln Sie uns die Lösung und Ihre Adresse:

Entweder auf einer ausreichend frankierten Postkarte an

»mein coop magazin«, [Stichwort], Postfach 1768, 24016 Kiel

(Sie können diese Lösung auch zusammen mit den Lösungen der anderen Gewinnspiele in diesem Magazin in einem ausreichend frankierten Sammelumschlag einsenden. Bitte notieren Sie dann Ihre Lösungen pro Gewinnspiel auf getrennten Karten jeweils mit Ihrem Absender.)

oder per Tel. 01379 88 xx-xx

(Legion; 0,50 Euro pro Anruf aus dem dt. Festnetz, ggf. abweichende Kosten aus dem Mobilfunknetz)

oder per SMS an 1111 mit genau diesen Angaben: **coop Lösung Name Adresse**  
(maximal 0,50 Euro pro SMS)

**Der Einsendeschluss ist jeweils der 31. August 2011**

Teilnehmen kann jeder außer den Mitarbeitern der coop eingetragene Genossenschaft, des Magazins und der beteiligten Partnerunternehmen sowie deren Familienangehörigen. Automatisierte Teilnahmen durch Fremdunternehmen werden nicht berücksichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Sachgewinne können nicht in bar ausgezahlt werden. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Teilnehmer erklären sich mit der Veröffentlichung ihres Namens im mein coop magazin und im Internet unter [www.mein-coop-magazin.de](http://www.mein-coop-magazin.de) einverstanden. Die Teilnehmer willigen ein, dass coop ihnen bis zu ihrem Widerruf Unternehmensinformationen und/oder -Werbung postalisch zusenden darf (wollen Sie Ihre Einwilligung nicht erteilen, streichen Sie bitte diesen Satz bzw. vermerken Sie Ihren Widerspruch auf den Lösungskarten). Eine Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.