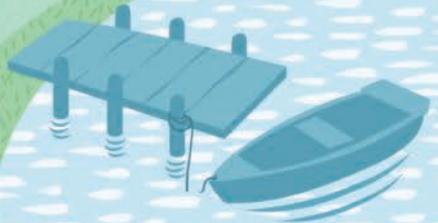


Sabine Schmidt

# HEY,

## VERWÖHN DICH!



DROSTE



AUSZEITEN AM

# Niederrhein

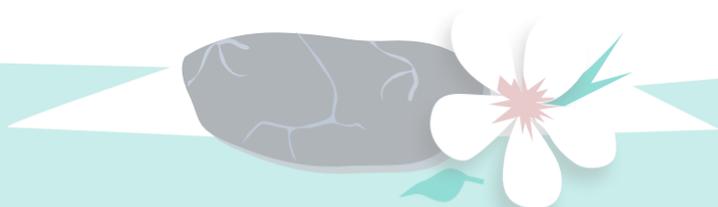


Sabine Schmidt

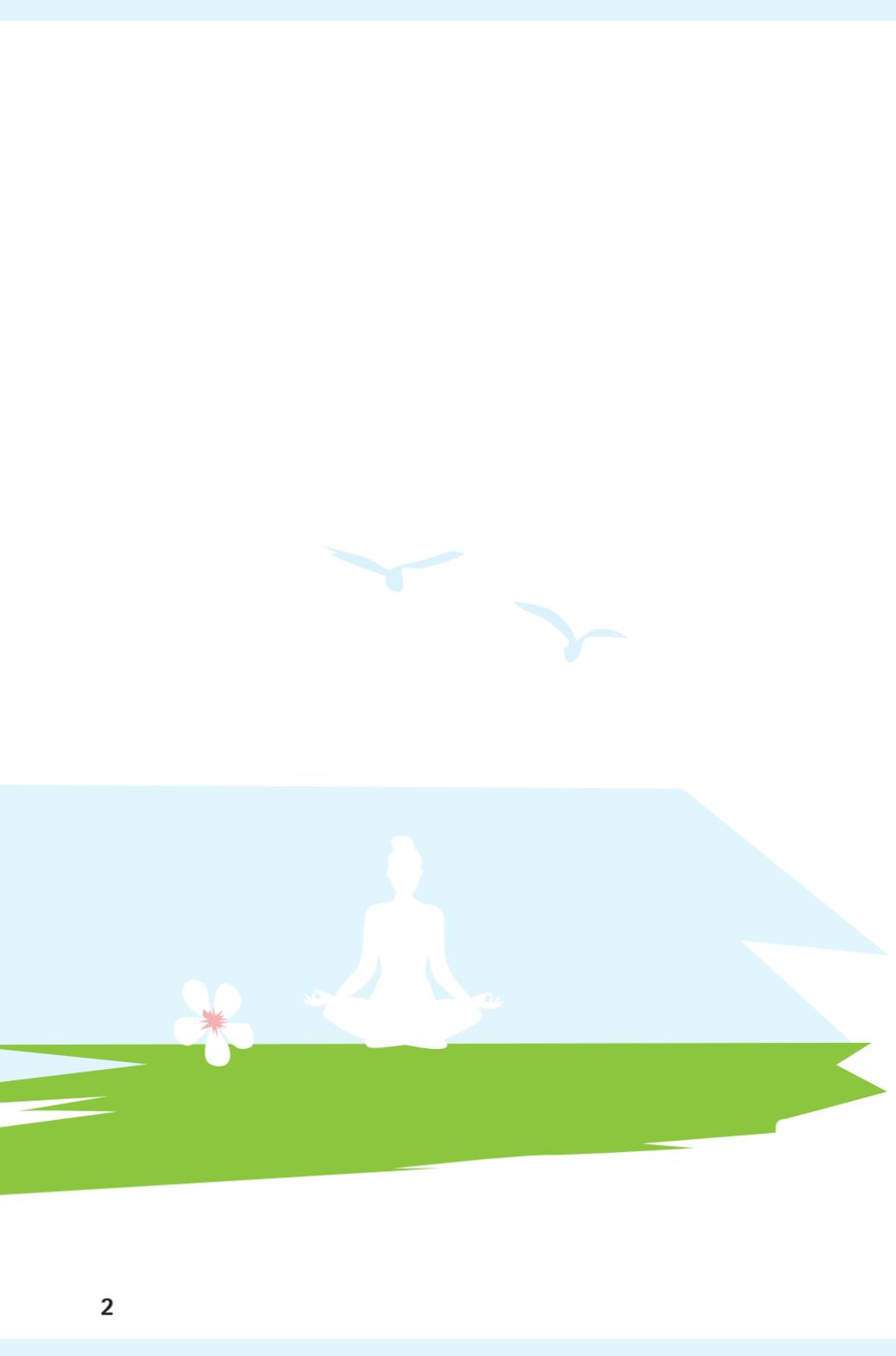
# HEY,

## verwöhn Dich!

Auszeiten am Niederrhein



Droste Verlag



## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

„Niederrhein“ und „Wohlbefinden“ sind zwei Begriffe, die für mich einfach zusammengehören. Überrascht hat mich dann doch die Vielfalt der Möglichkeiten und Orte mit Entspannungspotenzial hier in meiner Heimat. Zahlreiche der beschriebenen Plätze begegneten mir scheinbar zufällig, so als hätten sie nur darauf gewartet, von mir entdeckt und in diesem schönen Buch veröffentlicht zu werden.

Bei meinen Recherchen durfte ich außerdem viele großartige Menschen kennenlernen, die alle eins gemeinsam hatten: Den Wunsch, anderen Menschen eine schöne Auszeit zu ermöglichen. Sehr dankbar bin ich auch meinem lieben Partner Guido, der mich an den Wochenenden bei meinen Erkundungstouren als geduldiger Fahrer unterstützt hat. Nachdem ich die Herausforderung des Droste Verlags, dieses Buch zu schreiben, angenommen hatte, durfte ich mich ein Jahr lang auf eine außergewöhnliche Wellnessreise begeben und dabei meine persönliche „Ich-Zeit“ am Niederrhein erleben.

Ich wünsche Ihnen viele erfüllende Momente und ganz viel Zeit für sich!

**Ihre Sabine Schmidt**



## Deine Atempause

### 1 DAS STILLE SEPARÉE 8

Die Jona-Kapelle in Mönchengladbach

### 2 KLOSTER MIT AROMA 10

Im Kräutergarten am Kloster Kamp

### Haben Pflanzen eine Seele ? 12 Kräuterapotheke



### 3 GESEGNETE TEE-ZEIT 14

Der Teefreund in Kevelaer

### 4 ENTERTAINMENT ZUM KAFFEE 16

Das Bauernhofcafé Binnenheide

### 5 KAPELLE IM STERNENLICHT 18

Die Dionysius-Kapelle in  
Duisburg-Serm

### 6 BERGETAPPE ZUR RUHEBANK 20

Halde Pattberg in Moers

### 7 BESUCH IM HIMMEL 22

Café himmlisch in Kempen

### 8 EINKEHR MIT AUSBLICK 24

Pastors Garten in Wesel

### 9 BUDENZAUBER MIT SOSSE 26

Dudel Bude in Hünxe

### 10 BAUMGESCHICHTEN 28

Der Ereigniswald in Wesel

### Die Welt unter meinen Füßen — 30

#### Nordic Walking



### 11 BAJUWARISCHE BROTTZEIT 32

Biergarten am Stadtwaldhaus  
in Krefeld

### 12 DAS BUCH IM EISSCHRANK 34

Frau Ella Kaufladen & Café  
in Rheinberg

### 13 CHILLEN IM WASSERBETT 36

Bootsverleih Töppersee

### 14 SITZPLATZ „TO GO“ 38

Gartenwirtschaft Schwenke  
in Düsseldorf

### 15 GASSENBUMMELEI 40

Wachtendonk

### 16 FUTTERN WIE BEI MUTTERN 42

Lecker. Satt. in Duisburg

### 17 DER VERSTECKTE GARTEN 44

Gedenkstätte am Kreuzgarten  
in Nettetal-Schaag

### Hier bleibe ich sitzen — 46

#### Meditation



### 18 RAST IM BAUMKREIS 48

Arboretum im Uerdinger  
Stadtpark in Krefeld

**19 IM STURM DER RUHE** 50

Biergarten Hafensturm in Duisburg

**20 FLUNKERN IM NIRGENDWO** 52

Die Milchplatzer Lügenbank  
von Rheinberg

**21 EIS TRIFFT ENTE** 54

Café Mehrhoff in Moers

**22 IRRWEG ZUM APFELBAUM** 56

Das Viersener Labyrinth

**Meine Sinne auf  
Entspannungsreise —  
Naturmeditation** 58**23 FLUGTRÄUMEREI** 60

Fluggelände UL-Fliegerclub Kerken

**24 GRENZENLOSER WEITBLICK** 62

Hohe Mühle in Uedem

**25 GROSSES KINO** 64

Sonnenkino Schaeophysener Höhen

**Deine Kraftquelle****26 WALDLAUF MIT EMSE** 66

Der Ameisenpfad in Schermbeck

**27 YOGA AM JAKOBSWEG** 68

Ashtanga Yogahaus in Kalkar

**Glückshormone wach  
kitzeln — Yoga** 70**28 AUF LEHMPASTORS SPUREN** 72

Barfußpark im Jungbornpark  
in Moers

**29 WOLLIGE ENTSPANNUNG** 74

Lama Mia in Duisburg

**30 PLAUDERZEIT NACH MASS** 76

Le petit papillon in Krefeld

**31 EINS—A—AUSZEIT AUF DEM A1** 78

Hülser Berg in Krefeld

**32 HONIGSÜSSE WOHLFÜHLZEIT** 80

Bienen-Klang in Bislich

**33 UNTER RIESEN** 82

Sequoiafarm in Kaldenkirchen

**34 LAUTLOS DURCH VIERSEN** 84

Segwaytouren am Niederrhein

**35 RELAXEN IM SCHAUKELGANG** 86

Kamelfarm am Niederrhein

**36 AM STILLEN BACH 88**

Die Paesmühle in Straelen

**37 EINMAL SAMBISTA SEIN! 90**

Sambatrommeln im Kreis Kleve

**38 WANDERWEG INS LICHT 92**

Das Geleucht in Moers

**39 KRÄUTERHEXES WIESE 94**

Kräuterführungen in Orsoy

**Mein Küchen-Spa —  
Kosmetik selbst  
hergestellt 96**



**40 ZAZEN IM ZENDO 98**

Zenkreis Niederrhein

**41 SCHRITTWEISE ERHOLUNG 100**

Erholungsgebiet Elfrather See

**42 KNUSPER KNÄUSCHEN 102**

Das Weiße Häuschen in Issum

**43 HÖHLE MIT HEILWIRKUNG 104**

SalzVital in Voerde-Spellen

**44 SÜSSE PAUSE 106**

Wingertsches Erb in Tönisvorst

**45 MACH MAL BLAU 108**

Puppentheater Blaues Haus  
in Krefeld-Hüls

**46 STRICHWEISE ENTSPANNUNG 110**

Zentangle®-Kurse in Willich

**Mustergültige  
Entspannungskunst —  
Zentangle® 112**



**47 MEISTER LAMPES RUNDWEG 114**

Hasenpfad Eversael

**48 NAMASTÉ MIT WELLENGANG 116**

Yoga-, Surf- und SUP-Kurse  
in Xanten

**49 ZAUBERHAFTES WALDBADEN 118**

Im Kamper Wald

**Meine Seele ist grün —  
Waldbaden 120**



**50 SONNE, MOND UND DAS „OM“ 122**

Meditation auf der Halde  
Norddeutschland



## Dein Tag Urlaub

### 51 NOSTALGISCHE BADEZEIT 124

Naturfreibad Bettenkamper Meer

### 52 WEG DURCHS WIESENMEER 126

Pauenhof in Sonsbeck-Hamb

### 53 HÜSSIGANG MIT VOLLDAMPF 128

Der Schluff

### 54 BAUER IM RUHEMODUS 130

Gamerschlagshof in Xanten

### Hol mal Luft! — Atemübungen 132



### 55 KÜSSCHEN VON DER MUSE 134

Malschule Bilderhalt in Krefeld-Uerdingen

### 56 FLUSSFAHRT MIT DAME 136

Die River Lady

### 57 RUHETAG IM BADEMANTEL 138

Saunapark Kamperbrück in Kamp-Lintfort

### 58 FUSSWEG INS ALL 140

Der Planetenweg in Rees

### 59 ZWERGENDORF IM AUENLAND 142

Schenkenschanz im Kreis Kleve

### 60 HOTSPOT IN BLAU 144

Rick's Beach am Freizeitsee Menzelen



## Deine Auszeit

### 61 GAST IN DER STILLE 146

Benediktinerinnenabtei Mariendonk in Grefrath

### Wahlbehagen vor leeren Tellern — Fasten 148



### 62 LANDPARTIE MIT ALPAKAS 150

Land-Café Alpakas am Schloss in Hamminkeln

### 63 GEADELTER KURZURLAUB 152

Schloss Wissen in Weeze

### 64 GAUMENKITZEL IM GRÜNEN 154

Gästehaus & Hofcafé Lindenhof in Kranenburg-Mehr

### 65 ENDSTATION KURZURLAUB 156

Budberger Bahnhof

### 66 NACHTRUHE IM HEUBETT 158

Der Moerenhof in Xanten

### 67 LANDURLAUB MIT PEP 160

Die Crudenburg

### 68 TRAUMHOTEL AUF DEM SEE 162

Hausboot Niederrhein in Bislich

### 69 URLAUB MIT „ESOLOGIE“ 164

Beim Eselbauern in Goch

### 70 DAS SCHWEBENDE BETT 166

Baumzelte in der Dingdener Heide



# 1 DAS STILLE SEPARÉE

Die Geborgenheit des winzigen Raumes macht es leicht, sich ganz der Stille hinzugeben. Der ständig fließende Gedankenstrom kommt zur Ruhe, sodass man hier ewig so sitzen bleiben möchte.

**R**aum zum Innehalten findet sich in der kleinsten Hütte! Bestes Beispiel dafür ist die Jona-Kapelle im Mönchengladbacher Stadtteil Windberg – die Grundfläche der kleinsten Kapelle am Niederrhein beträgt hier nämlich gerade mal 1,30 x 1,30 Meter. Die Idee, neben der Windberger Johanneskirche noch ein „**Einzelzimmer**“ zu errichten, hatte Karl Heinz Bassy, der Pfarrer der örtlichen Kirchengemeinde. Um den Menschen auch außerhalb der Öffnungszeiten des evangelischen Gotteshauses die Möglichkeit zu geben, die **Nähe zu Gott** zu finden, verwirklichte er mithilfe von Spenden-

geldern das Projekt der Jona-Kapelle.

Von außen erinnert die mit Lärchenholz verkleidete Minikapelle eher an ein Wartehäuschen oder eine Gartenhütte. Öffnet man jedoch die Türe, ist man entzückt von dem freundlichen Interieur des Raumes. Die Wände sind im hellen **Blau des Himmels**, im warmen Gelb der Sonne und in Wiesengrün gestrichen. Die einladende Bank mit der kuscheligen Decke vermittelt Behaglichkeit. Eine Bibel, zwei Gebetsbücher, zwei elektrische Teelichter und eine Packung Papiertaschentücher lassen keine **Wünsche** offen. Der bunte Wandbehang mit den Sternen sowie ein



## Deine Atempause

schlichtes Kreuz aus hellem Holz ergänzen die liebevolle Einrichtung des Raumes. Die beiden schmalen Fenster lassen zwar den Blick nach draußen zu, von außen kann man aber nicht hineinschauen, sodass man die **Geborgenheit** des kleinen Raumes ungestört genießen kann. Der Hinweis „Geschlossen“ über dem Türknopf signalisiert weiteren Besuchern, dass die Kapelle zurzeit besetzt ist.

In der Jona-Kapelle darf man so lange verweilen, wie man mag. Der Raum bietet Schutz vor der Außenwelt, lässt aber gleichzeitig Licht und Geräusche von außen eindringen. So kann man das Zwitschern der Vögel und das Rufen der Krähen hören und gleichzeitig die **wohl-tuende Energie** des Raumes auf sich

wirken lassen. Wer mag, darf – bevor er den Ort wieder verlässt – seine Gedanken und Wünsche in das Gästebuch eintragen.



### Jona-Kapelle

Evangelische Kirchengemeinde  
Severingstraße 2-4  
41063 Mönchengladbach  
[www.ekimg.de](http://www.ekimg.de)



## Für Dich!

Seelenfrieden finden  
auf 1,7 Quadratmetern





An einem zauberhaften Ort einfach nur dasitzen, während betörender Kräuterduft die Nase umschmeichelt – schneller kann man sich wahrlich nicht in Urlaubsstimmung versetzen.

Wie geschaffen für einen olfaktorischen Kurzurlaub ist der kleine, aber feine Kräutergarten am Kamp-Lintforter Kloster Kamp. Im Jahre 2012 wurde der gesamte Garten an der Rückseite des Klosters neu angelegt; seither wurden viele alte Kräuterarten kultiviert. Vornehmlich spezialisierte man sich dabei auf Heilkräuter aus der sogenannten **Kneipp'schen Hausapotheke**. Seit 2015 gehört das Geistliche und Kulturelle Zentrum Kloster Kamp zu den Gründern des Netzwerkes Kräutergärten am Niederrhein. Interessierte Besucher können hier jeden Freitagnachmittag an Führungen

durch den Garten teilnehmen. Zusätzlich werden **Kostproben** und Informationen zur Anwendung der heilsamen Pflanzen angeboten. Auch an den Tagen ohne Programm ist der Klostersgarten frei zugänglich und darf kostenlos besucht werden.

Die wohlriechenden Heilkräuter lassen den **Spaziergang** durch den Garten zu einem Genuss der Sinne werden. Jedes der kleinen Beete ist mit Hinweistafeln bestückt, welche über Wirkung und Anwendung der Kräuter aufklären. So wird dem Besucher auf einfache Art und Weise das alte Wissen der **Kräuterkunde** nahegebracht.



## Deine Atempause

Bekommt man dabei Lust, sich zu Hause selbst einen kleinen Kräutergarten anzulegen, gibt es hier die Gelegenheit dazu: Mitten im Garten steht nämlich ein alter Holztisch, auf dem sich diverse Kräutertöpfchen tummeln, die käuflich zu erwerben sind. Oft entdeckt man dabei **Raritäten**, die in den üblichen Gärtnereien sehr selten oder gar nicht mehr angeboten werden. Der entsprechende Obolus für den Einkauf wird in das dafür vorgesehene Kästchen gelegt.

Außerdem kann man im Klostergarten Beete mit besonders intensiv duftenden Pflanzen entdecken. Schoko- und Apfelminze oder Zitronenthymian überraschen mit einem sinnlichen Dufterlebnis. Hier in der duftenden **Stille** darf der All-

tag gerne mal für eine Weile ruhen. Auf einem der Bänke sitzend, kann man hier gut die Zeit vergessen.



### Kräutergarten am Kloster Kamp

Abteiplatz 13

47475 Kamp-Lintfort

[www.kloster-kamp.eu/gaerten](http://www.kloster-kamp.eu/gaerten)



## Für Dich!

Durchatmen im  
duftenden  
Klostergarten



# Haben Pflanzen eine Seele?

## Omas kleine Kräuterapotheke

Zu Zeiten unserer Ururgroßmütter war es gang und gäbe, körperliche Beschwerden mit Kräutern zu behandeln. Damals vertraute man noch auf die Heilkraft der Natur. Im Laufe der Zeit ging dieses alte Wissen leider immer mehr verloren. Heute sehnen sich viele nach diesen Naturkräften zurück und besinnen sich auf alte Traditionen. Und es ist ganz einfach, sich eine kleine Kräuterapotheke anzulegen, man benötigt lediglich einen sonnigen Platz auf dem heimischen Balkon oder der Fensterbank.

### Vier Alleskönner:

Die wohlriechende **Pfefferminze** wirkt mit ihren ätherischen Ölen bei zahlreichen Beschwerden. Für einen Teeaufguss verwendet man die frischen oder getrockneten Blätter und gießt sie mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser auf.

### Pfefferminze

- wirkt bei Erkältungen,
- hilft bei Magen-Darm-Beschwerden,
- verringert den Heißhunger auf Süßes,
- stärkt die Abwehrkräfte und regt den Stoffwechsel an,

- eignet sich als kalter, ungesüßter Pfefferminztee hervorragend als Mundwasser.

### Pfefferminzöl selbst gemacht:

2–3 Esslöffel Minzeblätter, die unbedingt trocken sein müssen, klein hacken und in ein sauberes Gefäß füllen. Die Blätter vollständig mit Sonnenblumenöl bedecken und das Glas verschließen. Auf die Fensterbank stellen, täglich ein wenig schütteln und nach etwa 6 Wochen abseihen.

Das Öl hilft bei Kopfschmerzen und Stress – einfach Stirn oder Schläfe mit dem Öl einreiben und den ätherischen Pfefferminzduft einatmen.

Den **Rosmarin** mit seinem intensiven Aroma kennt man vor allem aus der Küche. Das Kraut würzt aber nicht nur pikante Gerichte, sondern hat auch jede Menge Heilkräfte zu bieten. Rosmarinblätter werden frisch oder getrocknet als Tee zubereitet.

### Rosmarin

- wirkt entspannend,
- hilft bei niedrigem Blutdruck,
- Blähungen,
- Erkältungen.



### Rezept für einen stärkenden Rosmarinwein:

Man benötigt etwa 2 Esslöffel Rosmarinblätter und setzt diese in einer Flasche mit Rotwein an. Die Blätter lässt man in dem Wein eine Woche lang ziehen und seiht sie dann ab. Als Kur angewandt trinkt man zweimal täglich ein Schnapsglas vom Rosmarinwein.



**Salbei** ist eine der ältesten Heilpflanzen. Bereits Hildegard von Bingen empfahl dieses Kraut mit seinem unverwechselbaren Aroma gegen „schlechte Säfte“ und Verschleimung.

### Salbei

- wirkt hustenlösend,
- lindert Zahnfleischentzündungen,
- hilft bei übermäßiger Schweißbildung,
- beruhigt bei Magenkrämpfen,
- entspannt bei Stress und Nervosität,
- lindert als zerriebenes Salbeiblatt den Juckreiz bei Insektenstichen.

**Tipp:** Lauwarmer Salbeitee eignet sich hervorragend zum Gurgeln und lindert dadurch Halsschmerzen und Entzündungen im Hals- und Rachenraum.

Die **Melisse** riecht angenehm zitronig, daher wird dieses heilende Kraut auch gerne Zitronenmelisse genannt. Die Pflanze hat wahres „Anti-Stress-Potenzial“ und sollte daher in keinem Kräutergarten fehlen. Melissentee kann man aus den getrockneten oder frischen Blättern zubereiten.

### Melisse

- wirkt entspannend auf das Nervensystem, bei Unruhe, Schlafbeschwerden, Nervosität und starker seelischer Anspannung,
- hat eine wohltuende Wirkung bei Erkältungen,
- hilft bei Verdauungsproblemen.

**Tipp:** Ein zerriebenes Melissenblatt oder eine Kompresse mit kaltem Melissentee mildern den Juckreiz bei Insektenstichen und wirken gleichzeitig kühlend.

