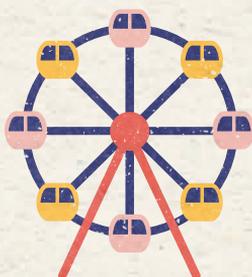


VERENA HÖFLER



MEINE
Auszeiten

MÜNCHEN

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN



DROSTE



VERENA HÖFLER

MEINE
Auszeiten

MÜNCHEN

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN

DROSTE



Liebe-Auszeit-Suchende.

mir ist bei den Besuchen der Wohlfühlorte aufgefallen, dass erholsame Auszeiten nicht ausschließlich mit Stille zu tun haben müssen. Im Grunde geht es darum, wie aufmerksam wir die Eindrücke eines Ortes aufsaugen können. Sobald wir aus dem Multitasking-Modus ausbrechen und uns mit allen Sinnen auf eine Sache konzentrieren, können wir uns im Nachhinein sehr klar an den Moment erinnern und länger von seiner Erholsamkeit profitieren.

Ich lade dich ein, an den Auszeitorten einen Moment lang nichts zu tun – sie nur wirken zu lassen. Für jeden Ort in diesem Buch konnte ein Aspekt der Achtsamkeit, Gesunderhaltung oder Erholung hervorgehoben werden.

Die Outdoor-Orte sind bewusst nicht nur in der warmen Jahreszeit fotografiert worden, denn ein Besuch kann genauso lohnenswert sein, wenn die Natur kahl und das Wetter trüb ist. Statt der satten, grünblauen Farbe des Flusses zieht dann das glitzernde Eis am zugefrorenen Ufer die Aufmerksamkeit auf sich.

Ich wünsche dir viele wirkungsvolle Auszeitmomente!

Deine Verena Höfler

Meine Atempause

1	KONFUZIANISCHE PAUSE Finanz- bzw. Dichtergarten.....	8
2	BAYERISCHES RUNDHERUM Umadum – das Münchner Riesenrad.....	10
3	DATE MIT EINEM HIRSCH Im Hirschgarten.....	12
4	PENDEL DER RUHE Besuch im Deutschen Museum.....	14
5	FLIESSENDER FEIERABEND Qi Gong im Luitpoldpark.....	16
	▶ <i>Die Kraft des Qi</i>	18
6	BÜCHER TO GO Bücherschrank am Herrgottseck.....	20
7	SONNENBAD AM SARKOPHAG Alter Nordfriedhof.....	22
8	PAUSE MIT ORGELPFEIFEN Atem.Pause in der St. Michael Kirche.....	24
9	LESEN UND NASCHEN Stadtbibliothek Sendling mit Lesegarten.....	26
10	EISKALTE ERFRISCHUNG Eisbach im Englischen Garten.....	28
	▶ <i>Kneippsche Säulen</i>	30
11	BERUHIGENDER BERG-BLICK Luitpoldpark mit Luitpoldhügel.....	32
12	LACHEND DURCHS LEBEN Lachtreff im Westpark.....	34
13	STUFENWEISE SONNE Kirche St. Ursula.....	36
14	STADTRIP AUF SCHIENEN Mit der Tram durch München.....	38
15	AUF LEISEN PFOTEN Im Katzentempel.....	40
	▶ <i>Tierisch gesund</i>	42
16	WIE AUF DEM DORF Stemmerwiese in Sendling.....	44
17	ASIATISCHE WEISHEITEN Ostasienensemble im Westpark.....	46
18	CAFÉ FÜR DIE SEELE Coaching- und Seminarcafé Kitchen2Soul.....	48

19	HERRLICHE AUSSICHTEN	Olympiapark mit Olympiaberg.....	50
20	BERUHIGENDE TÖNE	Das Obertonhaus.....	52
	▶	<i>Wellen der Entspannung</i>	54
21	MOSAIK ZUM MITTAG	Im Kabinettsgarten.....	56
22	AUSZEIT = AUS DER ZEIT	Zeitreise mit TimeRide.....	58
23	RUNDE UM DAS WINDRAD	Windrad am Fröttmaninger Müllberg.....	60
24	SONNIGE ZEIT IM GRÜNEN	Schlosspark Ismaning.....	62
25	GARTEN VOLLER SYMBOLE	Japanischer Garten in Wolfratshausen.....	64

Meine Kraftquelle

26	MIT ALPAKAS IM RUHEMODUS	Pointnerhof in Hohenlinden.....	66
27	EINKAUFSERLEBNIS	Markt am Elisabethplatz.....	68
28	IM SCHILDKRÖTENTEMPO	Botanischer Garten M.-Nymphenburg.....	70
29	IM ROSENPARADIES	Rosengarten in Untergiesing-Harlaching.....	72
30	OLFAKTORISCHE REISE	Yoga mit ätherischen Ölen.....	74
	▶	<i>Immer der Nase nach</i>	76
31	INS SCHWÄRMEN KOMMEN	Imkerei SizzerBees.....	78
32	FERNE GALAXIEN	Bayerische Volkssternwarte München.....	80
33	VENEZIANISCHES FLAIR	Panzerwiese und Gondel aus Metall.....	82
34	WELTREISE IM WALD	Im Weltwald Freising.....	84
35	DEN FOKUS HALTEN	Santosa Yoga.....	86
	▶	<i>Im Hier und Jetzt</i>	88

36	IM GARTEN EDEN Erlebnisgarten Schleitzer.....	90
37	WELLNESS IN DER WELLZONE My Spa in Freimann.....	92
38	GLÜCK AUS DER TEETASSE Laifufu in Neuhausen.....	94
39	AUF DEM PFAD DER SINNE Walderlebniszentrum Grünwald.....	96
40	AUF VOGELSAFARI Vogelexkursion in einer Grünanlage.....	98
	▶ <i>Von Lerchen und Eulen</i>	100
41	MEDITATIVES MALEN Kalligrafiekurs bei Fiona Tan.....	102
42	ALTERNATIVE FÜR ISARMÜDE Spaziergang am Auer Mühlbach.....	104
43	RHYTHMUS IM BLUT Trommelkurs bei Clemens Künneth.....	106
44	YOGA- UND FOODSESSION Café Wonder und Yogastudio zebraherz...	108
45	SALZLUFT WIE AM MEER Klangveranstaltungen im SalzAmbiente.....	110
	▶ <i>Tief durchatmen</i>	112
46	KNOTEN UM KNOTEN Makramee Workshop bei Yvonne Fabritz.....	114
47	WIE DER FLUSS DES LEBENS Würm-Wanderung.....	116
48	FILMTHEATER WIE FRÜHER Filmtheater Sendlinger Tor.....	118
49	IM SCHWEBEZUSTAND Premium Float & Spa Schwabing.....	120
50	TREPPE ZUR ACHTSAMKEIT Ebersberger Rundwege.....	122

Mein Tag Urlaub

51	SAURE ANGELEGENHEIT Brotbacken mit Claudia Steiner.....	124
52	AM TIEFEN SEE Am Waldschwaigsee.....	126
53	KONTEMPLATIVES PADDELN SUP Club Starnberger See.....	128

54	VERLASSENE WALDPFADE Im Perlacher Forst.....	130
55	ZURÜCK ZU DEN WURZELN Kräuterkochkurs mit Caroline Deiß.....	132
	▶ <i>Natur in sich aufnehmen</i>	134
56	WALD TOUR AUF JAPANISCH Waldbaden mit Angela Weinfurtner.....	136
57	ZUM KOLOSS IM FLUSS Radtour zum Georgenstein.....	138
58	AUF ROBIN HOODS SPUREN Bogenschießen mit Sabine Landenberger..	140
59	PHILOSOPHIE AM WEG Meditativer Wanderweg ab Erdweg.....	142
60	NATÜRLICH ANDERS Naturbad Maria Einsiedel.....	144

Meine Frei-Zeit

61	AUSZEIT IM MINIFORMAT Büffelhof Beuerbach.....	146
62	DURCHS HOPFENLAND Radtour im Hopfenland Hallertau.....	148
63	URLAUB AUF STELZEN Baumhaushotel Oberbayern in Jetzendorf.....	150
64	YOGA, EAT, SLEEP ... REPEAT Yoga im Fürstenfelder Hotel.....	152
65	AYURVEDA FÜR ANFÄNGER Kuren im Schlossgut Oberambach.....	154
	▶ <i>Du bist, was du verdaust</i>	156
66	STERNE ZÄHLEN Sleeperoo auf dem Golfplatz Eichenried.....	158
67	GLAMPING AT ITS BEST Campingplatz Pilsensee.....	160
68	BAUERNHOF MIT WELLNESS Der Lemerhof in Notzingermoos.....	162
69	LUXURIÖSER WELLENGANG Hotel Victory Therme Erding.....	164
70	KONMARI FÜR ZU HAUSE Wohnberatung nach Marie Kondo.....	166

KONFUZIANISCHE PAUSE

Zwischen Hofgarten und Englischem Garten befindet sich ein kleines grünes Fleckchen, welches vor allem im Hochsommer für eine Schatten spendende Pause sorgt.

Natürlich ist der berühmte Hofgarten zwischen der Residenz und dem Odeonsplatz in München bekannt. Wer die Theatinerkirche oder Feldherrenhalle erkundet, wird zwangsläufig auch einmal durch diese **Grünanlage** hindurchspazieren und auf den imposanten **Dianatempel** aufmerksam gemacht. Dort erhellen Musizierende die Gemüter aller Umstehenden. Andere testen ihre Longboards und waghalsigen Breakdance-Künste. Brautpaare lassen sich gern vor diesem Motiv ablichten.

Wer jedoch ein bisschen weniger Trubel bevorzugt, spaziert in den nicht weit entfernten, etwa 2 Hektar großen **Dichtergarten**: den kleinen Bruder des Hofgartens. Einen Eingang zu finden, ist gar nicht so leicht, da der Park komplett umzäunt ist. Man hat zunächst den Eindruck, durch einen Urwald aus dicht bewachsenen Büschen und Bäumen zu wandern. Teilweise hügelig geht es voran zu einigen Sitzgelegenheiten, die zum Ausruhen einladen. Der Garten ist vollständig durch sattes Grün geschützt und der Gesang der Vögel ist viel lauter als die üblichen Stadtgeräusche.

Für mich!

Auszeit zwischen
Dichtern und
Denkern



Zunächst als Finanzgarten benannt, erhielt er später die Bezeichnung Dichtergarten aufgrund der vielen Denkmäler mehrerer mit München verbundener Künstler. Neben Frédéric Chopin und Heinrich Heine steht dort auch eine **Statue des Konfuzius**. Es handelt sich um ein Geschenk der chinesischen Provinz Shandong zum Dank für die langjährige Partnerschaft mit Bayern. Dem chinesischen Philosophen waren vor allem Harmonie und Ausgeglichenheit wichtig. Von ihm stammen bekannte Zitate des Miteinanders wie beispielsweise „Was du nicht selbst erfahren willst, tu keinem andern an.“

Den Park umgibt ein sehr romantisches und **verwünschtes Flair**. Er ist definitiv einen Abstecher wert. Wer hinterher mehr Geselligkeit um sich haben möchte, verlässt den Park einfach beim Prinz-Carl-Palais und erreicht über die Von-der-Tann-Straße den Englischen Garten.

Finanzgarten bzw. Dichtergarten,
Galeriestraße, 80539 München



孔子
Konfuzius
(551-479v.Chr.)

中国 山东济宁 孔子故里
Confucius Temple, Jinan, Shandong, China

BAYERISCHES RUNDHERUM

Ein Riesenrad erinnert daran, sich den Augenblick bewusst zu machen. Im Werksviertel München erhascht man auf 78 Meter Höhe einen guten Blick über die Stadt und bis zu den Alpen.

Im größten mobilen Riesenrad der Welt dauert eine Fahrt etwa 30 Minuten. Ein spannendes Phänomen ist dabei das unterschiedliche Zeitempfinden auf- und abwärts. Sobald man einsteigt, kann es gar nicht schnell genug gehen, bis man die Gesamthöhe erreicht und einen von dort aus die perfekte Aussicht erwartet. In der **gläsernen Gondel** geht der Blick immer wieder nach oben, um zu sehen, wie weit es noch hinauf geht. Sobald man den Zenit aber überschritten hat, beginnt eine **Veränderung des Zeitempfindens**. Es geht gefühlt viel zu schnell bergab. Innerlich denkt man: „Nein, ich will noch nicht aufhören. Noch eine Runde!“

Im Grunde ist das eine **Metapher für viele Dinge in unserem Leben**. Wir arbeiten auf ein Ziel hin, beispielsweise das Wochenende. Dabei nehmen wir einen Tunnelblick ein und powern uns von Montag bis Freitag durch die Woche. Wenn wir dann völlig erschöpft in unserem Freitagfeierabend ankommen, hält die Zufriedenheit oft nicht lange an. Die Sorge macht sich breit, dass das Wochenende gleich wieder vorbei ist. Es lohnt sich, jeden Tag angenehme Dinge bewusst einzuplanen. Sich an einem Montagmittag mit einem schönen Essen belohnen oder in der Mittagspause einen Spaziergang machen statt im Internet zu surfen. Den Heimweg um 5 Minuten verlängern, um noch eine Runde um den Block zu gehen.

Auch auf einer **Fahrt mit dem Riesenrad** sollte jeder Moment genauso viel wert sein. Die Dinge während des Weges nach oben und nach unten bewusst sehen: die arbeitenden Menschen auf der Baustelle, die vorbeifahrenden Züge am Ostbahnhof und auch die grasenden Schafe auf dem Dach eines Werksgebäudes.

„Umadum“, der Name des Riesenrads, ist übrigens Bayerisch und heißt so viel wie „rundherum“. Eine Einladung, den Blick nicht ausschließlich auf die schönste Seite mit dem Alpenpanorama und den imposanten Gebäuden zu richten.

Für mich!

Gondelfahrt
über München
erleben



Umadum – das Münchner Riesenrad, Atelierstraße 11,
81671 München, www.umadum.info



DATE MIT EINEM HIRSCH

Der Hirschgarten kann wohl als der zentralste „Wildpark“ in München bezeichnet werden. In unmittelbarer Nähe zu Hirsch & Co. auf einer Decke in der Sonne zu liegen, ist hier möglich.

Sich mit Tieren zu verständigen, erfordert den verstärkten **Einsatz von Sinneswahrnehmungen**, die über die verbale Kommunikation hinausgehen. Tiere können nicht in unserer Art und Weise sprechen und man ist somit angehalten, ihre Körpersprache, Blicke und Laute zu deuten.

Mit grundsätzlich scheuen Waldtieren ist die Annäherung noch einmal schwieriger als beispielsweise mit Haustieren.

Das **Gehege des Damwilds** und der Mufflons im Hirschgarten, einem 40 Hektar großen Park im Münchener Westen zwischen Laim und Nymphenburg, befindet sich in unmittelbarer Nähe des Restaurants

Königlicher Hirschgarten. So gesehen sind die Tiere den Menschentrubel gewöhnt und wissen zum Beispiel um den Freudentaumel bei einem im Biergarten übertragenen Fußballspiel.

Das Wild darf auch gefüttert werden, wenn man ein paar ausgeschilderte Hinweise beachtet: Wildkräuter und einige Gemüse- sowie Obstsorten sind in Ordnung. Ein **Fut-**

terautomat mit entsprechend geeigneten Leckereien hängt

direkt neben dem Gatter. Die Tiere wissen genau, was das Geräusch des Drehrads am Automaten bedeutet und nähern sich frühzeitig der potenziellen Futterquelle. Die Hirsche haben ihren scharfen Instinkt trotz der gewohnten Menschennähe nicht verloren. Wenn das Futter gebende Objekt hektik ausstrahlt, laut ist oder zu schnelle Bewegungen macht, zieht sich das Wild zurück und beobachtet einen erst einmal aus der Ferne. **Geruch spielt eine große Rolle** – das Damwild kann den Menschen aus 400 Metern Entfernung wahrnehmen. Es erfordert also eine gewisse innere Ruhe, damit einem aus der Hand gefressen wird.

Sobald die Tiere einem tief in die Augen schauen, versucht man, den Blick so lange wie möglich zu halten. Die Hand mit den Leckereien wird sanft und sauber geleckt, danach kann man durch das Gatter hindurch kurz das weiche Fell oberhalb der Nase streicheln.

Für mich!

Auf Tuchfühlung
mit Waldtieren
gehen



Hirschgarten, Hirschgarten 1, 80639 München

