

NICOLE STEFFENS



MEINE *Auszeiten*

WESTERWALD



DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN



DROSTE

NICOLE STEFFENS

MEINE
Auszeiten

WESTERWALD

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN

DROSTE



schreibnicolesteffens@gmail.com



Liebe Auszeit-Suchende.

„Ich komm aus einem Land, wo der Ginster blüht, wo man bis zum Horizont nur Wald und Wiesen sieht“, heißt es in dem bekannten, sympathischen Lied „Ich bin aus'm Westerwald“. Es versetzt jeden Einheimischen automatisch in Schunkellaune.

Auf meiner Recherchereise für dieses Buch habe ich gesehen, wie viel mehr es im Westerwald zu entdecken gibt. Faszinierende, entspannende und einzigartige Orte wie das Robin Hood Inn oder den Leitz Park. Intensive Momente habe ich beim Töpferkurs, während einer Einheit Waldbaden und beim Hutworkshop erlebt.

Mit diesem Buch möchte ich dich für außergewöhnliche Kraftorte in Hessen, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen begeistern. Für Begegnungen mit besonderen Menschen und ihre einmaligen Initiativen. Für Ausflüge mit sensiblen Tieren und Wanderungen, die zum Nachspüren anregen. Zwischen Dill, Lahn, Rhein und Sieg lässt sich viel hochkarätige Kunst entdecken, im Kloster Marienstatt vergisst man schon beim Betreten der Anlage die Zeit und in Rotenhain kann man mit viel Freude und etwas körperlichem Einsatz ein Bauerndiplom erwerben.

Von der kleinen Atempause für zwischendurch bis zur Auszeit für ein ganzes Wochenende findest du in diesem Buch 70 Möglichkeiten, um aufzutanken. Und zehn Exkurse zum achtsamen Leben. Ich wünsche dir viel Spaß beim Stöbern und Ausprobieren. Schreibst du mir von deiner persönlichen Reise?

Nicole Steffens

Meine Atempause

1	ERLESENE EINSICHTEN Zisterzienserabtei Marienstatt.....	8
2	WIE ANNO DAZUMAL Alte Burg Rotenhain	10
3	I'M VERY AMUSED Café Elsternest	12
4	ABTAUCHEN INS GRÜN Wanderweg Schwarze Nister.....	14
5	GLÜCKLICHES SPIEL HABAKUK Spiel + Freizeit.....	16
6	EINE LUSTVOLLE PAUSE Spaziergang zur Waldkapelle	18
7	KUNSTGENUSS PLUS Museum für Gegenwartskunst	20
8	TIERISCH ENTSPANNEND Mindbalance Alpakas mit Katja van de Ven	22
9	PARADIESISCHE AUSSICHTEN Blumenfeld Schmidt	24
	► <i>Die Macht der Farben</i>	26
10	IM WINTERWUNDERLAND Auf dem Salzburger Kopf	28
11	NASSES BLAU IM GRÜNEN Wanderung um den Dreifelder Weiher	30
12	IDYLLISCHE PAUSE Teichanlage an der Bundesstraße	32
13	SÜSSE VERFÜHRUNG TortenArt Langolf	34
14	ROTER ROSENREGEN Rosengarten Hadamar	36
15	SO SCHMECKT HEIMAT Café Windlück	38
16	ABENTEUERLICHE AUSZEIT In der Ruppertsklamm	40
17	UM DIE EIGENE ACHSE Drehrestaurant im Wildpark Hotel	42
18	ZWEIRAD-ENTSPANNUNG Radtour um den Wiesensee	44
19	EIN HAUCH NOSTALGIE Fahrt mit der Kasbachtalbahn	46
20	EINE OASE IN DER WÜSTE Im Stöffelpark	48

21	LESEERLEBNIS Buchhandlung Reuffel	50
▶	<i>Die Magie der Literatur</i>	52
22	RUHE IN DER STADT Koblenzer Altstadt mit Florinsgarten	54
23	NATUR SPÜREN Park der Sinne	56
24	EWIGES EIS ENTDECKEN Wanderpfad zum Ewigen Eis	58
25	DSCHUNGELFEELING Das Grüne Haus	60

Meine Kraftquelle

26	MUSIK LIEGT IN DER LUFT Lindencult	62
27	PERSPEKTIVE ERWEITERN Im Dunkelkaufhaus	64
28	KUNTERBUNTES IDYLL Floristik Lorenz	66
▶	<i>Hundertwasser</i>	68
29	AUS DER ZEIT GEFALLEN Koblenzer Stadtteil Ehrenbreitstein	70
30	DER GROSSE WURF Parc de Tarbes	72
31	ZAUBERHAFTE WELTEN Garten der Schmetterlinge	74
32	BELLEVUE Wanderung auf Baedekers Felsenweg	76
33	DEN BLICK SCHÄRFEN Leitz Welt	78
▶	<i>Bewusstes Sehen – Fotografie</i>	80
34	KREATIVE BLÜTEN Filixart – Florale Werkstatt	82
35	MÄRCHENHAFTE MOMENTE Schloss Braunfels	84
36	GRENZEN ÜBERWINDEN b-05 Kunst-Kultur-Natur	86

37	DER WELT ENTRÜCKT Landschaftspark Molsberg	88
38	KÜNSTLERISCHE DENKANSTÖSSE Skulpturenpark Siegfried Fietz	90
39	IN SZENE GESETZT Fotografie Katharina Müller	92
40	VON HAND GEFORMT Auf dem Keramikmarkt	94
	▶ <i>Zwei rechts, zwei links – Handarbeit</i>	96
41	FILM AB IM WESTERWALD Cinexx in Hachenburg	98
42	DAS SIND AUSSICHTEN Wanderung auf dem Blasiussteig	100
43	BERAUSCHENDE NATUR Weg der Sinne	102
44	NEUE INTERPRETATIONEN Rosenhang Museum	104
45	NAMASTÉ IM INDUSTRIEGEBIET Yoga Zeit mit Sandra Großmann	106
	▶ <i>Meditative Zauberei – Yogaübungen</i>	108
46	WIE IM MÄRCHEN Holzbachschlucht und Hofgut Dapprich	110
47	FIGUREN IM WALD Skulpturenweg Reckenthal	112
48	HÜTTENPAUSE MIT WEITBLICK Malberg Hütte	114
49	AUF SPURENSUCHE Forschungsmuseum MONREPOS	116
50	IT'S TEA O'CLOCK The Robin Hood Inn Eventlocation	118
	▶ <i>Andere Länder, andere Sitten – Teezeremonien</i>	120

Mein Tag Urlaub

51	MAGISCHE GESCHICHTE Festung Ehrenbreitstein	122
52	ZEUGEN DER VERGANGENHEIT Alte Brauerei	124
53	PADDELND IM FLOW Kanutour auf der Lahn	126

54	GLÜCKSPILZFEELING Waldbaden mit Andrea Schüler	128
	▶ <i>Im Wald baden</i>	130
55	TIERISCHE BEGEGNUNGEN Zoo Neuwied	132
56	HIMMLISCHER LICHTERZAUBER Weihnachtsdorf in Waldbreitbach ...	134
57	SAGENHAFTER WESTERWALD Wanderung auf der Sagenroute	136
58	UNKRAUT MACHT GLÜCKLICH! Workshop mit Iris Franzen	138
	▶ <i>Alleskönner aus dem Garten</i>	140
59	AM STRAND Seeweiler in Mengerskirchen	142
60	EINMAL RUNDHERUM Radtour um die Seenplatte	144

Meine Frei-Zeit

61	MY HOTEL IS MY CASTLE Countryhotel The Little Britain Inn	146
62	PURISTISCHER AUFENTHALT Kleine Bleibe	148
63	STRICH FÜR STRICH Atelier Gröbl	150
64	ORT DER GELASSENHEIT Outdoorzentrum Lahntal	152
65	KLÖSTERLICHE STILLE Gästehaus Marienstatt	154
66	GUT BEHÜTET Namico Hatdesign	156
67	ALLTAG AUS, CHILLEN AN Hotel Zugbrücke Grenzau	158
68	TON ERLEBEN Töpferkurs mit Kai Becker	160
69	ALLES IM FLUSS Mit dem Hausboot auf der Lahn	162
70	WELLNESS PUR Emser Therme	164
	▶ <i>Im Gleichgewicht sein – Ayurveda</i>	166

ERLESENE EINSICHTEN

In historischen Räumen jahrhundertalte Lehren entdecken, im Duft jahrhundertalter Bücher versinken, zahlreiche Heiligtümer bestaunen.

Rechts ab vom Hauptweg zur Abteikirche liegt das **Klostergebäude** des Klosters Marienstatt. Öffnet sich die Pforte, wird der Blick frei auf die Eingangshalle. Der barocke, zweiarmige Treppenaufgang mit den Statuen zahlreicher Heiliger fasziniert. Ebenso imposant ist die Deckenmalerei. Gott Chronos ist dort eingerahmt von Symbolen der vier Jahreszeiten. Von hier sind es nur wenige Meter bis zur Klosterbibliothek.

Mehr als 110.000 Medien finden sich in dem ab 1908 errichteten **Bibliotheksbau**, der dem Stil der bestehenden Barockgebäude angepasst wurde.

Seine Höhe, die lichte Gestaltung und die edle Ausstattung bilden den Rahmen für die besondere Sammlung aus theologischen Schriften, kirchen- und ordensgeschichtlichen Werken, Heiligenlegenden und Biografien, Aszetik, Werken aus Kunst, Philosophie und Liturgiewissenschaft. Barocke Skulpturen der zwölf Apostel aus dem Hauptschiff der Abteikirche blicken auf die Besucher der zweigeschossigen Bibliothek herab. Wer bis in den hinteren Bereich schlendert, stoppt vor einem wunderschönen Motivfenster.

Bei diesem Anblick vergisst man die Zeit, während ein tiefes, fast ehrfürchtiges Gefühl für jahrhundertalte Weisheiten entsteht.

Zum Altbestand gehören **22.500 historische Bücher** aus der Zeit bis 1900. Sie sind als national wertvolles Kulturgut geschützt. Das älteste handschriftliche Buch der Bibliothek stammt etwa von 1300.

Sehenswert ist auch das sogenannte **kleinste Buch der Welt**, das 5 mal 5 Millimeter misst und sieben verschiedene Fassungen des Vaterunser enthält. Demgegenüber finden sich zahlreiche riesige Schriften. Die mehr als einen halben Meter hoch sind und ein Gewicht von mehr als 20 Kilo aufweisen.

In loser Folge finden in den Sommermonaten sowie auf Anfrage Bibliotheksführungen statt.

Für mich!

Von gedruckter Geschichte beeindrucken lassen



Zisterzienserabtei Marienstatt, 57629 Marienstatt,
Tel. (0 26 62) 9 53 50, www.abtei-marienstatt.de



WIE ANNO DAZUMAL

Beim Kühemelken und Schweinetreiben zum diplomierten Bauer werden. Nach schweißtreibender Arbeit und Lachsalven ein kühles Getränk genießen.

1997 entdeckte man bei Wegebauarbeiten in Rotenhain historische Grundmauern, auf denen man ein illustres Gebäude errichtete. Diese „**Alte Burg**“ wurde 2011 eingeweiht und ist heute eine ansehnliche „Motte“, das ist die offizielle Bezeichnung für Turmhügelburgen. Schnell gründete sich der Verein Historica-Rotenhain, der alte Bräuche und den Alltag früherer Zeiten hochhält.

In und um die Burg bietet der Verein viele Aktivitäten an. Das **Bauerndiplom** ist besonders beliebt. In einem Workshop lernt man das Landleben der Westerwälder Bauern vor über 100 Jahren kennen. Damals war Selbstversorgung allgegenwärtig. Auf spielerische Art erfahren Kursteilnehmer die Mühen des damaligen Alltags. Beim Kühemelken und Schweinetreiben, Heuballeneinbringen und Getreidebestimmen wird man selbst zum fleißigen, strebsamen und schlitzohrigen Landwirt. Nach dem Motto „**Harte Arbeit hat noch nie geschadet**“ bekommen alle einen intensiven, nicht allzu ernst gemeinten Einblick in die Anstrengungen auf dem Bauernhof, Acker und im Stall. Während beim „Schweinetreiben“ lediglich Holzstämmen mit Stöcken über einen Parcours getrieben werden, geht es beim Heueinbringen, Getreideerkennen, Vogelscheuchenbauen, Jauche- und Mistschleppen so zu wie anno dazumal. Danach hat man sich das Diplom „Westerwälder Bäuerin“ oder „Westerwälder Bauer“ redlich verdient. Die getane körperliche Arbeit erzeugt ein zufriedenes Gefühl. Beim anschließenden Gespräch mit Mundschenk, Oberritter, Schiedsritter und Schreiberling schwelgt man in der Vergangenheit, zieht fast automatisch Parallelen zum heutigen Alltag und lächelt.

Die Burg kann zwischen Ostern und 11. November an Sonn- und Feiertagen besichtigt werden. Dann führen geschichtlich bewanderte Ritter und Edeldamen durch die Burgmauern. Außerdem finden jedes Jahr eine deftige Wurstwanderung und ein Burgfest mit Mittelaltermarkt statt.

Alte Burg, 56459 Rotenhain, www.historica-rotenhain.de

Für mich!

Das Landleben
kennenlernen





I'M VERY AMUSED

Kaffee oder Tee? Hausgemachter Kuchen oder frische Scones? Die stilvolle Atmosphäre und die Leckereien sind ein Kurzurlaub für die Seele.

Mitten im Westerwald lädt das **Café Elsternest** zum Entspannen ein. Im liebevoll renovierten Fachwerkhäuschen serviert das Ehepaar Wehnges-Davies edle **Kaffees, englische Tees, hausgemachte Kuchen und Scones** mit Clotted Cream und Marmelade. Die Himmelstorte, eine Stachelbeerbaiser-Komposition, und die Himbeersahnetorte sind die Sommerliebhaber. Weil Mr. Davies englische Wurzeln hat, gibt es außerdem einige landestypische Spezialitäten. Wie den Victoria-Cake, benannt nach Queen Victoria. Der berühmte Kuchen besteht aus einem Vanillerührteig, der mit Erdbeer-Rhabarber-Marmelade und Mascarponecreme bestrichen wird.

Um das Englandgefühl abzurunden, spielt Tee im Café Elsternest eine besondere Rolle. Der Chai-Gewürztee und ein feiner Darjeeling First Flush bieten klassischen Genuss. Der Red Latte Macchiato ist eine Entdeckung. Zur Zubereitung wird Rooibostee in eine Siebträgermaschine gegeben, stark aufgebrüht und mit geschäumter Milch kombiniert. Die rote Farbe ist ein Hingucker, der Geschmack himmlisch.

Für mich!
Entspannt verweilen,
Kuchen und
Tee genießen



Mit dem Elsternest haben sich die Inhaber einen Lebenstraum erfüllt. Der Name des Cafés fand sich in der Bauphase, als eine Elster vor dem Haus auf sich aufmerksam machte. Da diese intelligenten Tiere in Japan als Glücksbringer gelten, machte das Paar sie zum Namensgeber. Im Laden findet man dank der Interior- und Genussspezialistin Mrs. Wehnges-Davies auch besondere **Produkte für zu Hause**. Leckere Öle, Essige, Aperitifs und Tunke aus Manufakturen verzaubern ebenso wie liebevolle Kleinigkeiten und ausgewählte Schmuckstücke. Von Donnerstag bis Sonntag ist zur Kaffee- und Kuchenzeit geöffnet. Frühstücks- und High Tea-Einladungen ergänzen das Angebot.

Für eine perfekte Auszeit lässt sich der Cafésbesuch mit einer **Wanderung** verbinden. In unmittelbarer Nähe startet der 8 Kilometer lange Eisvogelweg mit naturbelassenen Wegen entlang von Krumm- und Lasterbach.

Café Elsternest, Hauptstraße 31, 56479 Westernohe

