

TANJA WESSKAMP-LENKEWITZ



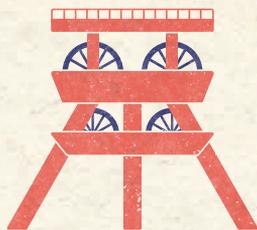
# MEINE *Auszeiten*



## RUHRGEBIET



DURCHATMEN &  
KRAFT SCHÖPFEN



DROSTE



TANJA WESSKAMP-LENKEWITZ

MEINE  
*Auszeiten*

**RUHRGEBIET**

DURCHATMEN &  
KRAFT SCHÖPFEN

DROSTE

## *Luftsprünge mit Begleitung*

*Ein Herzensdank an meinen  
lieben Mann und Weggefährten Christoph,  
der mich ermutigt hat, meine Ideen und Worte zu  
diesem Buch werden zu lassen, der jeden Weg durch  
sein Staunen, Mitfühlen und Lachen noch schöner  
gemacht hat. Danke an meine im Leben stehenden  
Kinder, an meine liebevollen Eltern und Freunde,  
die mir mit konstruktiver Kritik, Geduld und  
Vertrauen den Rücken gestärkt haben.  
Danke an alle Besuchten, die mir ihr  
Herz, ihr Projekt und ihr Zuhause  
geöffnet haben.*



## *Liebe Auszeit-Suchende,*

wilde Brombeeren wuchern durchs Ruhrgebiet. Unberechenbar, unbändig, allen geschichtlich bedingten Vorurteilen durch Bergbau und rauchende Schornsteine zum Trotz. Das Revier an der Lebensader Ruhr ist unfassbar grün! Ebenso wie sich die kleinen Kugeln der Einzelfrüchte untrennbar zu einer Beere zusammenschmiegen, bilden die Städte der Metropole Ruhr eine feste Einheit – geprägt von kreativem Lebensgefühl, sinnlichen Selbsterfahrungen und ehrlichen Verbindungen.

Ich habe für dich Kraftquellen gefunden und diese mit ungewöhnlichen Perspektiven, mit vergessenen Gefühlen, mit wärmenden Erinnerungen versehen. Wohlsein ohne Konsum, angeleitete Selbstfürsorge, ein Lebenszauber, der durch bewusstes Spüren erlebbar wird. Auszeiten zum Kraftschöpfen, wenn das Fühlen die Führung übernimmt und Gedanken pausieren. Ich habe geschaukelt, gemalt, gesungen, getanzt, habe Köstliches geschmeckt und Stille als Luxus erlebt. Alle Entdeckungen und Begegnungen bleiben nachhaltig in meiner Erinnerung und bilden einen Schatz, den ich gern mit dir teilen möchte.

Viel Spaß beim Entdecken der süßen Wildnis des eigenen Herzens im beerenreichen Ruhrgebiet!

*Deine Tanja Weskamp-Lenkewitz*

## Meine Atempause

1	<b>DAS LEBEN SCHAUKELN</b> Landschaftspark Gneisenau .....	8
2	<b>SÜSSES DATTELGEHEIMNIS</b> Zahras Morgenland .....	10
3	<b>MEDITATIVES KLANGBAD</b> Traumkraft .....	12
4	<b>MUTIGE KANALKRITZELEI</b> Hafenbrücke Graf Bismarck .....	14
	▶ <i>Kreatives Schreiben</i> .....	16
5	<b>GRAUES WEICHT GRÜNEM</b> Bunkergärten im LaPaDu .....	18
6	<b>ETAGENWEISE GENUSS</b> Dolcinella .....	20
7	<b>VOLLKOMMENE HARMONIE</b> Chinesischer Garten der RUB .....	22
8	<b>POSTKARTENIDYLL MIT SAHNE</b> Café Herberge .....	24
9	<b>EINTRETEN. KUNST SEIN.</b> La Primavera auf Zollverein .....	26
10	<b>AUS DEM WIRRWARR</b> Tintenyoga .....	28
	▶ <i>Zentangle</i> .....	30
11	<b>VINTAGE TRIFFT VEGAN</b> Krümelküche .....	32
12	<b>RINGEL UND BEETE</b> Bonnekamp – Permakultur Ruhr.....	34
13	<b>NATÜRLICHE IMITATION</b> Monument for a Forgotten Future .....	36
14	<b>KULINARISCHE KRIMIREISE</b> Literaturhaus Herne Ruhr e. V. ....	38
15	<b>SALZIGES TROPFKONZERT</b> Gradierwerk im Grugapark Essen .....	40
16	<b>IN STILLER WURZELOBHUT</b> RuheForst Hagen Philipphöhe .....	42
17	<b>VON KÄLTE UND FREIHEIT</b> Kneipp-Verein Gladbeck e. V. ....	44
	▶ <i>Kneippsches Lebensmodell</i> .....	46
18	<b>STADT-STOPPTASTE</b> Bauernhof am Mechtenberg .....	48

19	<b>STILLER LUXUS</b> Kloster Saarn .....	50
20	<b>DIE LUNGE HOLT LUFT</b> Salzgrotte im Bunker .....	52
21	<b>SINNLICHE IMPROVISATION</b> Konzertmeditation .....	54
22	<b>HAWAII IM POTT</b> Massagepraxis Ruhe und Zeit .....	56
23	<b>WASSER UND WEITE</b> Eisvogelbrücke .....	58
24	<b>DAS NICHTS ÜBEN</b> Zen-Meditation bei Daishin Zendo .....	60
	▶ <i>Meditation</i> .....	62
25	<b>ÜBERALL STERNENSTAUB</b> Zeiss Planetarium Bochum .....	64
26	<b>INSEL DER BÄUME</b> Brehmsinsel .....	66
27	<b>EHRLICHER FEINKOKS</b> Baristoteles .....	68
28	<b>ENTSPANNUNG ZIEHT KREISE</b> Ruhepol Forster .....	70
29	<b>SCHICK SCHNABULIEREN</b> Moltkemarkt .....	72

## *Meine Kraftquelle*

30	<b>LACHENDE FÜSSE</b> Afrikanischer Tanz .....	74
31	<b>LUSTIGE PAPPELPLAUDEREI</b> Botanischer Garten Rombergpark .....	76
32	<b>SCHÖNEN SONNTAG!</b> Burg Vondern .....	78
33	<b>KOPFSPRUNG INS GRÜN</b> Waldbaden mit seinskraft .....	80
	▶ <i>Waldbaden</i> .....	82
34	<b>UNSICHTBARE SUPERKRAFT</b> Fliegende Drachen im Consol-Park .....	84
35	<b>VIOLETTE WUNDERWELT</b> Westruper Heide .....	86
36	<b>SPIEL MIT DER SCHWERKRAFT</b> freiraum Yoga .....	88

37	<b>WILDE WIESE</b> Kräuterleidenschaft .....	90
	▶ <i>Kräuterrezepte</i> .....	92
38	<b>ZWISCHEN ERDE UND MOND</b> Halde Hoheward .....	94
39	<b>EINE AMPEL FÜRS BAD</b> Badestelle Bochum-Dahlhausen .....	96
40	<b>POLONAISE IN DIE FINSTERNIS</b> Dunkelrestaurant Finster.....	98
41	<b>WOLLIGE ACHTSAMKEIT</b> Daniels kleine Farm .....	100
42	<b>HERZ IN SCHOKOLADE</b> Kakaozeremonie im Bewusstseinsraum .....	102
	▶ <i>Kakao</i> .....	104
43	<b>MALEN OHNE ZIEL</b> Atelier FlowProject .....	106
44	<b>BÄUME SÄUMEN WEG UND LEBEN</b> Schlosspark Herten .....	108
45	<b>SALAT DELIKAT IM BAD</b> Kunstbaden im Grugabad .....	110
46	<b>TANZ AUS DIR HERAUS</b> Lust auf Biodanza .....	112
47	<b>ENERGIE VON IRGENDWO</b> Gesundheitspark Quellenbusch .....	114
48	<b>HÖCHSTE GAUMENSCHMEICHELEI</b> Pick-a-view .....	116
49	<b>BARFUSSGENUSS</b> Ameisenpfad .....	118
	▶ <i>Barfuß laufen</i> .....	120
50	<b>DICHTERSCHLACHT ANGEFACHT</b> WortLautRuhr .....	122
51	<b>CANYON IN CASTROP</b> Tongrube Leßmöllmann .....	124
52	<b>DRUMTAMTAM</b> Drum-Circle .....	126
53	<b>KAFFEE AUS LIEBE</b> Café Leye .....	128
54	<b>LICHT AN!</b> Parkleuchten .....	130
55	<b>STADT – LAND – FLUSS</b> Naturschutzgebiet Langeloh .....	132

56	<b>STIMMKRAFT</b> Singabende .....	134
▶	<i>Singen</i> .....	136
57	<b>NOSTALGISCHE FREI-ZEIT</b> Stadtpark Bochum .....	138
58	<b>HALT AN UND TANZ!</b> Salsa en el parque – Tanzen im Park .....	140
59	<b>BLUMENMEER UND WASSERWELT</b> MüGa-Park .....	142
60	<b>BESUCH DICH MAL!</b> Buddhistisches Zentrum Essen .....	144
61	<b>FEUER UND FUNKELN</b> Weihnachtsmarkt Fredenbaumpark .....	146

## *Mein Tag Urlaub*

62	<b>RADELN NACH ZAHLEN</b> Radrevier Ruhr.....	148
63	<b>CHILISCHARF UND FENCHELFRISCH</b> Herz im Pott .....	150
64	<b>SINNLICHES FERN-SEHEN</b> Weiße Flotte .....	152
65	<b>EINFACH MAL AUSSTEIGEN</b> Baldeneysteig .....	154
▶	<i>Pilgern</i> .....	156
66	<b>LAUTLOSES GLEITEN</b> Ruhrabenteuer .....	158

## *Meine Frei-Zeit*

67	<b>FREUNDSCHAFTSANFRAGE</b> #hotelfriends .....	160
68	<b>RUNDUM GLÜCKLICH</b> dasparkhotel im BernePark .....	162
69	<b>FROSCHKÖNIGLICH SCHLAFEN</b> Ruhrfrosch – Herberge an der Ruhr ..	164
70	<b>IDYLLISCHER RUHLAUB</b> Ruhrcamping .....	166

## DAS LEBEN SCHAUKELN

Jeden Tag dürfen wir innehalten, das Leben spüren!  
Das fühlt sich nicht immer gleich, nicht immer unbeschwert an.  
Und doch geht jeden Morgen die Sonne auf.

Geburtstage sind dazu da, um einmal im Jahr daran erinnert zu werden, warum wir auf der Welt sind. Manchmal kommen sie fast überraschend, mal feiert man sie fröhlich, mal wehmütig. Dabei ist jeder neue Tag ein **Geschenk des Lebens**, eine neue Chance.

In Dortmund gibt es einen ungewöhnlichen Ort, einen Sonnenaufgang zu erleben, einen neuen Tag zu begrüßen. Im Schatten des Förderturms der Zeche Gneisenau liegt der gleichnamige Landschaftspark. Am Fuße der Halde Derne umrundet ein asphaltierter, breiter Spazierweg die Anhöhe.

Die Hänge mit wildem Gras und Stauden sind ein **Paradies** für Insekten und Schmetterlinge. Trampelpfade führen hindurch.

Bequemer gelangt man über den befestigten Weg auf die Halde der stillgelegten Steinkohlezeche. Der graue Asphalt endet abrupt, öffnet den Blick in die Landschaft des Ruhrgebiets: Weite, Grün, Lichterflackern. Flugzeuge, die im Landeanflug die aufgehende Sonne kreuzen, **Wolken-spiel**, als würde ein Pinsel den Himmel mit Struktur auflockern.

Von oben hat man eine wohltuende Distanz zum Geschehen am Fuße der Halde – oder auch zum Alltag. Eine Bank steht bereit, die Welt von diesem Logenplatz aus zu betrachten.

Nun steht man vor dem außergewöhnlichen **Glücksobjekt**. An einem hoch aufragenden orangeroten Stahlgerüst hängen zwei Schaukeln. Lange Eisenketten lassen die großen Amplituden erahnen, mit denen man sich in den Himmel wiegen kann. Aller Anfang ist mühselig: hin und her und her und hin, einfühlend seine Bewegung mit der Schwingung in Einklang zu bringen. Doch dann fegt der Wind durch die Haare und das Herz klopft vor Freude. Einfach die Augen schließen und im **Geschwindigkeitsrausch** die Gedanken fliegen lassen. Selbstverständlich kann man zu jeder Tageszeit den Ausblick genießen und schaukeln, aber vielleicht ist man gerade am Morgen wunderbar ungestört. Außerdem gibt es bestimmt einen Grund, warum die beiden Riesenschaukeln genau nach Osten schwingen.

*Für mich!*

Sonnenaufgang.  
Ein frühes  
Wunder



**Landschaftspark Gneisenau**, Gneisenauallee, 44329 Dortmund



## SÜSSES DATTELGEHEIMNIS

Geschäftiges Treiben. Eine große Schaufensterscheibe.  
Ein Blick in einen feinen orientalischen Lebensmittelmarkt.  
Tritt ein in eine ferne Welt!

Manchen Türen wohnt ein **Zauber** inne: In Zahras Morgenland nähert man sich einem Land der Farben, Gewürze und orientalischen Düfte. Schon vor dem Laden lädt bei schönem Wetter eine Sitzgruppe mit bunt bedruckter Decke zum Verweilen ein. Ein Aufsteller verkündet den täglich wechselnden Mittagstisch auch für vegetarische und vegane Schlemmer. Zahras Bistro befindet sich direkt in einem bunten Spezialitätenladen. Ein großer Marktstand mit geflochtenen Körben setzt täglich frisches Obst und Gemüse, frische Kräuter wie **Minze und Koriander** in Szene. Die Frischetheke beherbergt selbst gemachte Dips und Cremes, **Wein-**

**blätterröllchen und Oliven**. Auf der Theke stehen große Gläser mit süßem Gebäck und verfeinerten Datteln. Man findet Gewürze wie Ras el Hanout und Kosmetikartikel aus Arganöl.

An kleinen mosaikbesetzten Tischen plaudern Gäste und schlürfen einen **marokkanischen Mokka** oder traditionell zubereiteten arabischen Tee. Im Zauberland des Geschmacks lohnt es sich, typisch marokkanisch zu frühstücken:

Pfannkuchen mit Honig oder pikant gewürzt oder Shakshuka, versunkene Eier in Tomatensoße. Empfehlenswert ist der täglich wechselnde Mittagstisch, aber auch kleine Snacks wie eine knusprig getoastete Falafelrolle mit Sesamsoße und Pink Pickles, einer salzig eingelegten Rübe, oder ein gemischter Vorspeiseteller, um bloß nichts zu verpassen. Das Besondere ist neben den wohlschmeckenden Gewürzen und Gerichten aus **1001 Nacht** Zahras **Exportion Liebe**, mit der sie ihren Laden führt. Alles schmeckt außergewöhnlich gut und man genießt eine behagliche Wohlfühlatmosphäre im Morgenland. Einen Aufenthalt darf man sich mit dem Blättern in persönlichen Fotobüchern über Marokko versüßen. Wer noch tiefer in das Wissen über die Zubereitung der marokkanischen Köstlichkeiten eintauchen mag, bucht am besten einen Kochkurs mit Zahra oder lässt sich von ihr zu Hause bekochen.

*Für mich!*

Gaumen und  
Herz verwöhnen  
wie in 1001 Nacht



**Zahras Morgenland**, Kaiser-Wilhelm-Straße 6, 45276 Essen,  
Tel. (02 01) 51 01 17, [www.zahrasmorgenland.de](http://www.zahrasmorgenland.de)



## MEDITATIVES KLANGBAD

Durch kontaktlose Berührung weckt die Zauberkraft der Töne ein Wohlsein, das in jedem Menschen schlummert:  
Entspannung durch Klangmassage.

In entspanntem Zustand gibt es keinen Druck, sondern ausreichend Raum für alles, was ist. Verspannungen lösen sich, der **Atem fließt** und alles sortiert sich. Klingt einfach, und das darf es auch sein, wenn man sich neugierig auf ein meditatives Vision-Sounds-Konzert mit Marc Iwaszkiewicz einlässt. Betritt man den Ort, einen Kirchenraum, in dem das **Fühlen mit Ohren und Körper** ermöglicht wird, steht man den noch wartenden exotischen Klanginstrumenten gegenüber. Man darf innehalten und schauen, bevor man sich einen Platz in einer der Bankreihen sucht oder einen Liegeplatz aus einer Matte und kuscheligen Decken aufbaut, um ein besonders intensives Klangerlebnis genießen zu können. Sehr empfehlenswert!

### *Für mich!*

Mit den Ohren  
fühlen, auf  
Klangwellen  
schaukeln



Marc Iwaszkiewicz leitet ein, ermuntert zur Selbstfürsorge, schafft Vertrauen. Dann beendet man am besten das Sehen und schließt die Augen. So wandert der Fokus aufs Hören und die Aufmerksamkeit des Augenblicks taucht in **fantastische Klangwelten** ein. Eine große Gongtrommel verbindet sich mit dem Rhythmus des eigenen Herzschlags.

Lebendigkeit pur! Der Atem, selbstverständlich, immer da, fließt und beruhigt sich im Feld der wohliger wabernden **Schallwellen**.

Abwechslungsreiche Klänge traditioneller Instrumente aus aller Welt tragen die Lauschenden mystisch durch den Abend. Ein wie vom Wind gespieltes Didgeridoo, mit erdig tiefem Ton, wird vom Klang der Saiten einer zärtlich klingenden Koto abgelöst und trägt die ruhenden Körper in eine tiefe und energiespendende Entspannung. Klangschalen mischen ihre Töne, die wie Farben ineinanderfließen. Noch mehr Klangfarbe schüttet Marc Iwaszkiewicz mit seinem Obertongesang zum Grundton der gleichförmig atmenden Shruti-Box über seinem Publikum aus. Man wünscht sich, nie auftauchen zu müssen aus diesem energetischen Klangfeld, aus diesem Zustand unbeschreiblicher Schwingungen der eigenen Moleküle in druckloser Umgebung und wohlthuender **Entspannung**.

**Traumkraft**, Wattenscheider Straße 43, 44793 Bochum,  
Tel. (02 34) 9 78 96 39, [www.traumkraft.de](http://www.traumkraft.de)

