

REBECCA SCHIRGE



MEINE *Auszeiten*



OSTWESTFALEN-
LIPPE



DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN



DROSTE

REBECCA SCHIRGE

MEINE
Auszeiten
OSTWESTFALEN-
LIPPE

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN

DROSTE

Ihr seid wundervoll!

*Ein großes Dankeschön an all
die tollen Menschen, die auf ihre
Weise dazu beigetragen haben,
dass dieses Buch entstehen
konnte. Ihr seid wundervoll!*



Liebe Auszeit-Suchende,

zum Glück muss man nicht (weit) reisen, um sich eine Auszeit vom Alltag zu schenken. Auch hier in Ostwestfalen-Lippe lassen sich viele Glücksmomente erleben. Die herrliche Naturkulisse mit den sanften Hügeln des Teutoburger Waldes, den weiten Wiesen und Feldern und den historischen Parks trägt definitiv dazu bei.

Das Schreiben dieses Buches hat meine Begeisterung für die Vielfalt meiner Heimat neu entfacht: Ich ging mit einem Esel auf einsamen Wanderwegen, lernte die Kunst des Sommersträußebindens kennen und tauchte tief in die Klanglandschaft eines Festivals ein. Schließlich lassen sich Auszeiten nicht nur in der Stille finden – viel wichtiger ist es, ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Auch zahlreiche unvergesslich schöne Momente mit mir allein durfte ich erleben, es war ein herrliches Gefühl, die Natur ganz bewusst und ungestört zu genießen.

Ob kurze Atempause oder langes Wochenende – in diesem Buch findest du insgesamt 70 Inspirationen, die zum Auftanken einladen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

Deine Rebecca Schirge

Meine Atempause

- 1 **BEACHVIBES ZUM FEIERABEND** Eisklang am Salitos Beach 8
- 2 **IM KRÄUTERPARADIES** Kräuterladen Paracelsus 10
- 3 **WIE GOTT IN FRANKREICH** Café petit et surprise 12
- 4 **IM GRÜNEN WANDELN** Gräflicher Park Bad Driburg 14
- 5 **ALTSTADT MIT FLAIR** Historischer Stadtkern Rietberg 16
- 6 **BEI ASANAS LOSLASSEN** Yin Yoga mit Bianca Reinisch 18
- ▶ *Die Macht der Meridiane* 20
- 7 **AUF KUSCHELKURS** Bremeher's Hof-Markt 22
- 8 **NOSTALGISCHE CAFÉTOUR** Zwei besondere Cafés in Niederdornberg ... 24
- 9 **FREIHEIT FÜR DIE FÜSSE** Kurpark Bad Holzhausen 26
- 10 **ASIATISCHE AUSZEIT** Lanai Green Nature Spa 28
- 11 **LAUES LÜFTCHEN** Wanderung zur Windmühle Bavenhausen 30
- 12 **IN KLANGWELTEN ABTAUCHEN** entspannung in herford 32
- 13 **FLANIEREN AM FLOHMARKT** In der Altstadt von Detmold 34
- 14 **DER ENTSPANNUNG ENTGEGEN** Wanderung im Teutoburger Wald 36
- ▶ *Der Weg ist das Ziel* 38
- 15 **KULINARISCHER AUSBLICK** Picknick auf der Sparrenburg 40
- 16 **EIN SOMMERNACHTSTRÄUMCHEN** Open-Air-Kino Luna 42
- 17 **FRIEDVOLLER ORT** Kaiserbrunnen und Schneekapelle 44
- 18 **FEIERABEND AM FLUSS** Die Lutter in der Ravensberger Straße 46
- 19 **PARADIES AUF ERDEN** Kloster Dalheim 48

20	EIN HAUCH VON MAGIE	Räucherritual in der Buchhandlung mondo ...	50
	▶	<i>Die Kraft des Feuers</i>	52
21	PRICKELNDER FRISCHEKICK	Kaltbaden an der Bega	54
22	WÜNSCH DIR WAS	Sterne gucken an der Ruine Falkenburg	56
23	GEFIEDERTES ORCHESTER	Vögel im Naturschutzgebiet Dankmasch ...	58
24	GRÜNE ENERGIE TANKEN	Heilklimatische Wanderung	60
	▶	<i>Energie durch Entspannung</i>	62
25	QUIGONG IM GEHEIMEN GARTEN	Klostergarten Wiedenbrück	64

Meine Kraftquelle

26	EINE SOMMERLIEBE	Biohof Mertens Wiesbrock	66
27	FREIHEIT FÜHLEN	Wanderung zum Wiehenturm	68
28	UNTERM BLÄTTERDACH	Im Nordpark	70
29	IM FARBRAUSCH	Porzellansalon	72
30	MIT ALLEN SINNEN	Waldbaden-Pfad Kalletal	74
	▶	<i>Grüner Seelenschmeichler</i>	76
31	NÄCHTLICHES SCHAUSPIEL	Botanischer Garten Bielefeld	78
32	ALLES IM FLUSS	Indian Balance am Doberg	80
33	BEZAUBERENDE FENSTERMUSIK	Kostenloses Konzert im Freien	82
34	FESTIVAL-FEELING	Wapelbeats im Wapelbad	84
35	RUNDWEG MIT WEITBLICK	Unterwegs auf dem Bergweltenweg	86

36	EIN HAUCH VON FRANKREICH Lavendelfelder in Fromhausen	88
37	AUSFLUG IM ESELTEMPO Kuscheln auf dem Rosenhof	90
38	DER KLANG DES REGENS Wanderung durchs Furlbachtal	92
39	SÜSSE GALERIE Café Künstlerei	94
40	INS GRÜN ABTAUCHEN Kräuterführung mit Katharina Hinze	96
	▶ <i>Gesunde Gaumenfreuden</i>	98
41	IM BÜCHERHIMMEL Stadtbibliothek Bielefeld	100
42	DURCH WALD UND ÜBER WEIDE Wanderweg „Ochsentour“	102
43	ENTSPANNT IM MOOR Gräflicher Park Health & Balance Resort	104
44	LEUCHTENDE FARBEN Museum Peter August Böckstiegel	106
45	MEERESFEELING PUR Salzgrotte Jöllenbeck	108
	▶ <i>Salz liegt in der Luft</i>	110
46	ZIEMLICH ZAUBERHAFT Schlosspark Rheda	112
47	FARBUPFER IM ALLTAG Malen mit Freunden	114
48	SONNENGRUSS IM PARK Yoga im Bürgerpark	116
49	DEM MYTHOS AUF DER SPUR „Blaubeerroute“ an den Externsteinen ...	118

Mein Tag Urlaub

50	HYGGELIGE AUSZEIT VitaSol Therme	120
	▶ <i>Entspannt ins Schwitzen kommen</i>	122
51	AB AN DIE WESER Radtour auf dem Weser-Radweg	124
52	DEM HIMMEL SO NAH Segelfliegen am Flughafen Oerlinghausen	126

53	DER NATUR LAUSCHEN Wanderweg „Wahrnehmung“	128
54	LANDPARTIE MIT OBSTBLÜTE Radtour ab Rheda-Wiedenbrück	130
55	IM SCHREIBFLUSS Kreatives Schreiben mit dem Literaturbüro Detmold ...	132
56	WALD DER KLEINEN WUNDER Unterwegs auf der „Wunderrunde“	134
57	REISEN WIE ANNO DAZUMAL Dampfeisenbahn Weserbergland	136
58	LESEZEIT IM GRÜNEN Im Baumerstal	138
59	KUNST IM WALD Land-Art-Workshop im Teutoburger Wald	140
60	MEDITATIVE WANDERUNG Auf dem Pilgerweg bei Detmold	142
▶	<i>Achtsamkeit im Alltag</i>	144

Meine Frei-Zeit

61	EINFACH MÄRCHENHAFT Die Märchenstube	146
62	IM GLAMPINGGLÜCK Übernachten im Glampingzelt	148
63	LAND(AUS)ZEIT MIT KULTUR Altes Forstamt	150
64	KLEINER RETRO-ROADTRIP Fernwehbullis	152
65	IM NAMEN DER ROSE Rosindell Cottage B&B	154
66	AUF UND DAVON „Weg der Stille“	156
67	IM BUNTEN WUNDERLAND Urlaub im Tiny House	158
68	MIT ALLEN SINNEN Ayurvedisches Kochseminar mit Yoga Vidya	160
▶	<i>Wohltat für Körper, Geist und Seele</i>	162
69	AUF INS ABENTEUER Erlebnisbauernhof Kastanienhof	164
70	PLÄTSCHERENDE IDYLLE Floating Houses	166

BEACHVIBES ZUM FEIERABEND

Feiner Sand unter den Füßen, Eiswürfel im Glas,
Beachbeds und karibische Beats sorgen für Urlaubsflair.
Könnte ein Feierabend perfekter sein?

Manchmal muss man gar nicht weit reisen, um an einem **Traumstrand** zu liegen. Wer den Eisklang am Salitos Beach am Lippesee betritt, könnte denken, er sei in der Südsee gelandet. Dort warten Bali-Schirme und wunderschöne Strandbetten darauf, Schatten an heißen Sommertagen zu spenden. Windspiele aus Perlmutter glitzern im Licht, ein meditierender Buddha strahlt Frieden aus. Am Ufer lädt eine **Baumschaukel** dazu ein, die Seele baumeln zu lassen. Einzig das Wasser ist nicht türkis-, sondern bade-seefarben. Aber wen stört das schon, wenn der Rest einfach paradiesisch anmutet?

Möchte man erst an der Strandbar einen Drink nehmen, eine leckere Pinsa essen oder lieber direkt in den kühlen See springen? Entscheidungen wie diese sind die einzigen, die man hier treffen muss. Unterm Bambusdach des bequemen Beachbeds ist's herrlich schattig, ein **laues Lüftchen** weht durch die Leinentücher. Spätestens jetzt fällt der Stress des Alltags komplett von einem ab. Man ist ganz im Hier und Jetzt, an diesem wunderbaren Ort.

Zeit, ins Wasser zu gehen. Mit jedem Schwimmzug werden die Musik und das Lachen der Kinder am Strand leiser, hier draußen ist man mit sich allein. Welch ein **herrliches Gefühl**, in freier Natur zu schwimmen. Vor einem liegt eine schöne Kulisse, mit all den Bäumen, die den See säumen, und den weißen Segeln der Boote am Horizont, die scheinbar lautlos übers Wasser gleiten.

Nun gilt's, die letzten warmen Sonnenstrahlen des Tages einzufangen. Tropfen um Tropfen trocknet auf der Haut. Ein Glücksgefühl, das **Erinnerungen an Sommerurlaube** weckt. Sobald es kühler wird, kehrt man zurück zum Strandbett und kuschelt sich hinein in die schön bestickten Kissen. Dies ist der ideale Ort, um einfach nur dazuliegen und zu schauen, wie die Sonne langsam hinter den Baumwipfeln versinkt und Himmel und Wasser in Pastelltöne taucht. Immer wieder schön, so ein **Sundowner am See**.

Für mich!

Zeit zum
Träumen



Eisklang am Salitos Beach, Sennelagerstraße 66, 33106 Paderborn



IM KRÄUTERPARADIES

Der Kräuterladen Paracelsus lockt mit igerer Atmosphäre und den berühmten Heilkräutertees, die auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt werden können.

Bereits durchs Fenster lässt sich erspüren, was diesen Laden so einzigartig macht. Da sind zum Beispiel die antiken Apothekerschränke und all die Kupferstiche von Kräutern an den Wänden. Tritt man ein, strömt einem ein **herrlich würziger Duft** in die Nase. Hinter der grün gestrichenen Theke steht Dagmar Schulz und begrüßt die Kunden herzlich. Die 46-Jährige ist gelernte Heilpraktikerin und Phytotherapeutin und hat sich darauf spezialisiert, wie **Pflanzen als Arzneimittel** verwendet werden können.

Ihr Vater Heiner Scheller, ebenfalls Heilpraktiker und Phytotherapeut, gründete 1981 den kleinen, aber feinen Kräuterladen in Bielefeld.

„Ich bin in diesem Laden groß geworden und stand schon mit fünf Jahren hinterm Tresen“, erzählt Dagmar Schulz.

2019 übernahm sie den Kräuterladen ihres Vaters. „Ich konnte mir nicht vorstellen, dass es den Laden irgendwann nicht mehr gibt. Und ich wollte nach meiner kaufmännischen Ausbildung wieder **zurück zur Natur!**“ Ein Wunsch, den sie auch bei ihren Kunden verstärkt wahrnimmt.

Den traditionellen Charme des Kräuterladens hat sie erhalten und ihn mit viel Liebe zum Detail erweitert. Auch am Konzept wurde nicht viel verändert: So wie schon vor über 40 Jahren steht die Beratung im Fokus, denn die **wohltuenden Kräutermischungen** können für jeden Kunden individuell zusammengestellt werden. Vor allem Bitterkräuter kommen häufig zum Einsatz. Sie enthalten Stoffe, die unter anderem die Verdauung verbessern können. Nur an ihren Geschmack muss man sich erst gewöhnen.

Das Sortiment von Dagmar Schulz umfasst mehr als 150 Heilkräuter, fast alle sind biozertifiziert, andere haben Apothekerqualität. Auch fertige Teemischungen wie „Balance & Relax“ und Produkte aus der Naturkosmetik gibt es im Laden zu kaufen. Ein weiteres Highlight sind die essbaren Blüten: Mit ihnen lassen sich nicht nur Suppen oder Salate in ein **Fest der Farben** verwandeln.

Für mich!

Körper und Seele
mit Kräutern
verwöhnen



Kräuterladen Paracelsus, Bolbrinkersweg 32,
33617 Bielefeld, www.kraeuterladen-paracelsus.de



WIE GOTT IN FRANKREICH

Quiche, Apfeltarte oder doch lieber Macarons?
Willkommen im Schlemmerhimmel – in diesem Café
wird alles mit viel Liebe und von Hand gemacht.

Mitten im Herzen von Rheda liegt das bezaubernde Café petit et surprise. Bereits beim Betreten kommt sommerliche Leichtigkeit auf: Da sind die farbenfrohen exotischen Tapeten, die **bunten Blumensträuße** und all die hübschen Accessoires, die an jeder Ecke begutachtet werden möchten. Vor lauter Verückung weiß man gar nicht, wohin man zuerst schauen soll. Und so wird schnell deutlich, dass der Name des Cafés Programm ist.

„Damals gab es hier eine Confiterie, die Petit Denis hieß“, erzählt Inhaberin Sylvia Urbaniak, „diese wurde dann leider geschlossen. Als wir das Café 2019 kauften, wollten wir die Tradition gerne beibehalten, daher nannten wir es Café petit et surprise. Et surprise steht für die vielen **kleinen Dinge**, die wir hier verkaufen. Kissen, Schmuck, Vasen und vieles mehr. Sie stammen größtenteils aus einer Manufaktur in Warendorf.“

Wer das Café besucht, sollte also unbedingt genug Zeit zum Stöbern einplanen. Zum Genießen natürlich auch: Allein beim Lesen der Speisekarte läuft einem das Wasser im Munde zusammen. Neben **französischen Leckereien** gibt es zahlreiche Kuchen, Torten und kleine Teilchen wie Zimtschnecken. Der Kanadische Käsekuchen sei der beliebteste, verrät Sylvia Urbaniak. Auch das Tisch- oder Etagerenfrühstück kommt bei den Gästen gut an. Dazu gibt's herrlich duftenden Biokaffee.

Langweilig wird es auf der Speisekarte nicht, denn immer wieder neue Kleinigkeiten zu kreieren, bereitet Sylvia die größte Freude. Für alle, die gerne Ausflüge machen, hat sich das Team etwas ganz Besonderes ausgedacht: Das Petit Picknick. „Unsere mit allerlei Köstlichkeiten gefüllten **Picknickkörbe** werden sehr gern an schöne Orte in der Umgebung wie den Schlosspark in Rheda, die Picknickwiese am Haus Nottbeck oder Schloss Möhler mitgenommen“, verrät Sylvia. Klingt ganz nach einem Vergnügen der feinen französischen Art.

Für mich!

Kleine Pause mit
Frankreich-Flair



Café petit et surprise, Neuer Wall 12, 33378 Rheda-Wiedenbrück,
Tel. (01 51) 21 27 16 80, www.petit-rheda.com

