

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

## *Meine Kraftquelle*

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

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

## *Mein Tag Urlaub*

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

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

## *Meine Frei-Zeit*

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

*Für mich!*

Zeit zum  
Träumen



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**.

**Eisklang am Salitos Beach**, Sennelagerstraße 66, 33106 Paderborn





## IM KRÄUTERPARADIES

Der Kräuterladen Paracelsus lockt mit uriger 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](http://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 Confiserie, 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 Zimtschne-

cken. 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](http://www.petit-rheda.com)

