

MARION STIEGLITZ



MEINE
Auszeiten

SCHWARZWALD

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN



DROSTE

MARION STIEGLITZ

MEINE
Auszeiten

SCHWARZWALD

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN

DROSTE

Dankeschön

*an alle Menschen aus
dem Schwarzwald, die ihre
Heimat mit viel Kreativität
und Herzblut zu einem so
I(i)ebenswerten Ort
machen!*



Liebe Auszeit-Suchende,

ungefähr die erste Hälfte meines Lebens war mein Schwarzwald-Bild von einigen Klischees geprägt, mit reichlich Kuckucksuhren und Kirschtorten. Als ich nach dem Studium von Bayern hierherzog und selbst zur Neu-Schwarzwälderin wurde, hat sich mein begrenzter Blick auf den Südwesten umgehend erweitert und ich wurde zum überzeugten Fan dieses faszinierenden Landstrichs. Der Schwarzwald ist wunderbar vielseitig und steckt voller Überraschungen. Es gibt Gegenden mit einer sonnig-mediterranen Atmosphäre und andere Regionen mit einer faszinierend mystischen Ausstrahlung, die nicht weniger verzaubert. Gerade für alle, die sich Entspannungsmomente wünschen, bietet der Schwarzwald eine reiche Fülle an Wohlfühlorten. Geschichtsträchtige Heilbäder finden sich hier ebenso wie junge Attraktionen, die der traditionsreichen Ferienregion ein frisches Bild verleihen: von der multisensorischen Genussoase bis zum durchgestylten Wellnesshotel. Selbst wer Sehnsucht nach der Karibik, nach Fernost oder nach weit entfernten Galaxien bekommt, wird im Schwarzwald rundherum beglückt.

Viel Freude beim Loslassen und Entschleunigen wünscht

Marion Stieglitz

Meine Atempause

- 1 **EINFACH MAL BLAUMACHEN** An der Ruine Schauenburg 8
- 2 **EINLADUNG ZUR MEDITATION** Bodhi Path in Renchen-Ulm 10
- 3 **LAVENDEL LIEGT IN DER LUFT** Kaiserstuhl Lavendel in Vogtsburg 12
- 4 **BREATHWORK IM BANNWALD** Atemübungen in Ohlsbach 14
- ▶ *Zeit für Breathwork* 16
- 5 **MALERISCHES RENDEZVOUS** Le Petit Salon in Menzenschwand 18
- 6 **BEFLÜGELND BLÜHEND** Oudolf-Garten in Weil am Rhein 20
- 7 **MAGISCHES SPEKTAKEL** Karlsruher Schlosslichtspiele 22
- 8 **MÜHLENGLÜCK IN BESTLAGE** Geroldsauer Mühle in Baden-Baden 24
- 9 **DURCH DIE LÜFTE LAUFEN** Hängebrücke Blackforestline 26
- 10 **WELLNESS MIT TRAUBEN** Weinhotel Ritter in Durbach 28
- 11 **BEHAGLICHE STERNSTUNDE** Planetarium Freiburg 30
- 12 **ORT DER GENÜSSE** TeeDeUm in Bühl 32
- ▶ *Feine Teekultur* 34
- 13 **FILMREIFE ERFAHRUNG** Heimatmuseum Hüsli in Grafenhausen 36
- 14 **WOHLTUENDER SPAZIERGANG** Walk & Talk rund um Offenburg 38
- 15 **BEGEHBARER EMPORKÖMMLING** Baumwipfelpfad Schwarzwald 40
- 16 **STAUNENSWERTE SCHATZINSEL** Haus Löwenberg in Gengenbach 42
- 17 **ROSIGE MOMENTE** Rosendorf Nöggenschwiel 44
- 18 **VESPERN ÜBER DEN WIPFELN** Grinde-Hütte 46
- 19 **STAUNENSWERTE ERLEBNISSE** Parks in Badenweiler 48

20	FLAMENCOZAUBER La Soleá in Freiburg	50
21	AUSSICHTSREICHE RESIDENZ Schloss Bürgeln in Schliengen	52
22	EINKEHR MIT BLÜTENDUFT Blütenreich in Glottertal	54
23	HERRLICHES MEERESFEELING Salzbrise Lahr	56
24	EINE HELLE FREUDE Dom St. Blasien	58

Meine Kraftquelle

25	MIT SEEROSEN SCHWIMMEN Schönwalder Naturfreibad	60
26	ASIATISCHE GARTENKUNST Japangarten in Karlsruhe	62
	▶ <i>Japanischer Garten</i>	64
27	YOGA MIT VIEL HERZ Yoga Village in Kehl-Sundheim	66
28	SPEKTAKULÄRE SINNESREISE Eatrenalin im Europa-Park	68
29	SAKRAL PHÄNOMENAL Franziskanermuseum in Villingen	70
30	ZEIT FÜR HUMOR Vorderhaus Freiburg	72
	▶ <i>Zum Kichern</i>	74
31	WELLNESSLANDSCHAFT CalaSpa in Kehl-Sundheim	76
32	YOGA MEETS SCHAMANISMUS Yoga Shamanica in Gaggenau	78
33	WILDES WALDERLEBNIS Nationalparkzentrum Ruhestein	80
34	MÄRCHENHAFTE EINKEHR Wasserschloss Inzlingen	82
35	PLANSCHEN MIT BERGBLICK Die Halde in Oberried-Hofsgrund	84
36	IMMER DEN TRAUBEN NACH Ortenauer Weinschleifen	86

37	AB IN DIE VERGANGENHEIT! Burgruine Hohengeroldseck	88
38	IN DER BALANCE BLEIBEN SUP am Windgfällweiher	90
	▶ <i>Barfuß unterwegs</i>	92
39	HANAMI IM SCHWARZWALD Kirschblüte in Ebersweier	94
40	SCHLOSSGESCHICHTEN Schlösser in Rastatt	96
41	SUNDOWNER AM HEUBERG Weinwandern in Ettenheim	98
42	SPASSIGES YOGA Lach-Yoga-Weg in Freudenstadt	100
	▶ <i>Yoga im Freien</i>	102
43	RASTPLATZ MIT GESCHICHTE Reithalle Achern	104
44	TITISEE OHNE RUMMEL Wintertag am Titisee	106
45	TIERISCHES SUCHSPIEL Naturschutzgebiet Taubergießen	108
46	BADEN WIE DIE ALTEN RÖMER Friedrichsbad in Baden-Baden	110
47	DEN SCHWARZWALD SCHMAUSEN Hotel Spielweg in Münstertal	112
	▶ <i>Bäume essen</i>	114
48	SPRUDELNDE FREUDE Auf dem WasserWeltenSteig	116
49	EIN ORT FÜR IDEEN Kunstschule Offenburg	118

Mein Tag Urlaub

50	PITTORESKE STADTIDYLLE Luftkurort Schiltach	120
51	AB UNTER DIE PALME! Badeparadies Schwarzwald in Titisee	122
52	IM GARTENPARADIES Landhaus Ettenbühl bei Bad Bellingen	124
	▶ <i>Gärtnerg Glück</i>	126

53	DATE MIT DEM DICHTER Hermann Hesse in Calw	128
54	WINTERFREUDENZEIT Am Feldberg	130
55	SICH TREIBEN LASSEN Lichtentaler Allee in Baden-Baden	132
56	GEHEGE MIT WEITBLICK Mundenhof in Freiburg	134
57	BADEN WIE IM PALAST Palais Thermal in Bad Wildbad	136
	▶ <i>Ab ins Nass!</i>	138
58	SCHLUCHTEN-HIGHLIGHT Wanderung zur Ravensaschlucht	140
59	BADISCHES DOLCE VITA Mediterranes Flair in Staufen	142

Meine Frei-Zeit

60	WELLNESSURLAUB RELOADED Fritz Lauterbad in Freudenstadt	144
61	GLÜCKSTAGE IM KINZIGTAL Stadthotel Haslach	146
62	CHARMANTE CHALETS Hotel Rößle in Todtmoos-Strick	148
63	FORMEN AUS HOLZ Atelier Claudia Kistenfeger in Kirchzarten	150
64	ZELTEN MAL ANDERS Schwarzwald-Camp in Schluchsee	152
	▶ <i>Baumstarke Helfer</i>	154
65	URLAUB IM NATURHOTEL Hotel Holzwurm in Sasbachwalden	156
66	VIELSEITIGES KLOSTERLEBEN Kloster Kirchberg in Sulz	158
67	TIERISCH SCHÖNER URLAUB Auf dem Löcherhansenhof	160
68	COOLES HÜTTENFLAIR Edelfuchs-Lodge im Bühlertal	162
69	FERIENHAUS MIT GESCHICHTE Ferienhaus im Michelbach	164
70	URLAUBSGLÜCK DE LUXE Hotel Bareiss in Baiersbronn-Mitteltal	166

EINFACH MAL BLAUMACHEN

Auf einer Himmelsliege gemütlich Platz nehmen
und das Panorama genießen – zum Beispiel den
Blick von der Oberkircher Schauenburg ins Rheintal.

Die sanft geschwungenen Liegen, die zum entspannten Verweilen verführen, sind typisch für diese Urlaubsregion. Wer darauf Platz nimmt, möchte so schnell nicht mehr aufstehen, denn sie verlocken zu dem, was im Alltag oft zu kurz kommt: die Füße hochlegen und ganz bewusst den Blick in die Natur richten, von den Wiesen bis hinauf zum Himmel. „Die Wolken sind das **Naturschauspiel**, das uns immer wieder in Staunen versetzt und uns die Schönheit der Welt vor Augen führt“, wusste schon Hermann Hesse, der sicher auch ein Fan der Schwarzwälder Himmelsliegen gewesen wäre, hätte es sie zu seiner Zeit schon gegeben. Zu entdecken sind sie an vielfältigen Orten, etwa entlang von Wanderwegen. Oft sind sie schon von Weitem gut zu sehen – manche sind aber auch eher versteckt, was den Vorteil hat, dass sie selten besetzt sind. Der einzige Nachteil: Sie müssen erst mal gefunden werden.

Für mich!

Relaxen in
schönster
Umgebung



Eine dieser **Geheimtipp-Himmelsliegen** steht oberhalb der Oberkircher Ruine Schauenburg. Diese mittelalterliche Anlage allein ist schon ein Highlight, und da sich nebenan auch noch eine schöne Gaststätte befindet, ist sie ein beliebtes

Ausflugsziel. Sozusagen als i-Tüpfelchen dieses herrlichen Ortes präsentiert sich die Himmelsliege. Um sie zu erreichen, muss man nur für wenige Minuten einem Wanderweg in Richtung der Fiesemichel-Runde folgen. Rückseitig ist die Bank von Bäumen umsäumt und von einem Blätterdach beschirmt, was Privatsphäre und einen herrlichen Schatten bietet, aber die Suche etwas erschwert. Doch die Entdeckerlust wird schließlich mit einem fantastischen **Weitblick** belohnt: Rechts reckt sich die Burgruine wie auf einem Gemälde von Caspar David Friedrich empor und links zeigt sich der Winzerort Oberkirch. Dahinter ist die Rheinebene bis hin nach Frankreich zu sehen, umspannt von einem Himmel, der das majestätische Panorama noch mit seinen wechselnden Wolkenformationen krönt.

Ruine Schauenburg, Burgstraße 29, 77704 Oberkirch, renchtal-tourismus.de



EINLADUNG ZUR MEDITATION

Im buddhistischen Zentrum Bodhi Path in Renchen-Ulm an einer Schnupper-Meditation teilnehmen und lernen, das Gedankenkarussell zu stoppen.

Habe ich das Auto verriegelt? Und wann ist noch mal das Meeting morgen? Wer kennt nicht die Gedankenflut, die uns tagsüber auf Trab hält und mitunter den Schlaf raubt. In der Meditationshalle des Bodhi-Path-Zentrums werden Besucher dazu animiert, die Alltagsgrübeleien für eine Weile beiseitezuschieben und sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren. Jeden Mittwochabend findet ein **kostenfreier Meditationskurs** für Einsteiger statt, zu dem es keiner Anmeldung bedarf. Je nach persönlicher Vorliebe liegen Matten, Kissen oder Stühle bereit, um eine bequeme Position mit Blick auf die lächelnde Buddha-Figur vorne im Altarbereich einzunehmen. Die Kursleitung heißt jeden Gast herzlich willkommen, dämpft eine allzu hohe Erwartungshaltung und regt vielmehr dazu an, sich über **kleine Erfolge** zu freuen. Während der 45-minütigen Sitzung hat jeder Teilnehmer mehrfach die Chance, für wenige Minuten bewusst die Stille zu genießen – danach tauscht sich die Gruppe in der Runde aus, wie und ob es geklappt hat mit dem Training des Geistes. Dazu gibt die Kursleitung wertvolle Tipps, und natürlich ist jeder eingeladen, nächste Woche wieder nach

Renchen-Ulm zu kommen.

Im Jahr 2006 wählte Shamar Rinpoche, ein bedeutender **tibetischer Meister** der buddhistischen Tradition, genau diesen Standort in der Ortenau aus, um den Hauptsitz der Bodi-Path-Zentren zu eröffnen. So wurde ein ehemaliger Landgasthof in einen international wichtigen spirituellen Treffpunkt verwandelt, wo bis heute ein umfangreiches Programm buddhistischer Kurse angeboten wird – für mehrtägige Kurse stehen Übernachtungszimmer zur Verfügung. Doch das Zentrum eignet sich auch gut für eine Mini-Auszeit vom Alltag. Neben der **Meditationshalle** befindet sich ein Garten mit geweihter Stupa, der jederzeit geöffnet ist. Am plätschernden Wasser kann man Platz nehmen und womöglich kommt das Gedankenkarussell hier für eine kleine Weile zur Ruhe.

Für mich!

Einfach mal die Stille genießen



Bodhi Path – Buddhistisches Retreat-Zentrum, Kaierstraße 18, 77871 Renchen-Ulm, Tel. (0 78 43) 72 32, bodhipath-renchen-ulm.de



LAVENDEL LIEGT IN DER LUFT

Fern von Südfrankreich mitten im Kaiserstuhl das blaue Gold bewundern und genießen: als Blüten, Seifen, Sirup und vieles mehr.

Man muss nicht bis in die Provence fahren, um den Lavendel in seiner betörenden Fülle zu erleben. Dank des Engagements von Beate und Wolf Klingenmeier wird seit wenigen Jahren auch mitten im Kaiserstuhl großflächig Lavendel angebaut. Das Winzer-Ehepaar teilt eine **Südfrankreich-Liebe** und wagte das Experiment, rund um den Heimatort Vogtsburg-Bischoffingen eigene Lavendelfelder anzulegen – immerhin ist das Wetter in Baden vergleichbar mild und die kalkhaltigen Böden sind ideal für die mediterranen Pflanzen.

Parallel zum Lavendelanbau entstand im ehemaligen Stall des familieneigenen Hofes ein heimeliger Laden voller liebevoll hergestellter Produkte. Von Mitte März bis Ende Oktober ist das Geschäft geöffnet – dann wird der Besucher vom unvergleichlichen Duft umhüllt und darf auf Entdeckungstour gehen. Da wäre natürlich das ätherische Öl, bekannt als natürliches **Anti-Stressmittel**. Schon ein paar Tropfen davon auf dem Kopfkissen fördern den Schlaf. Lavendelsirup wiederum verleiht Drinks und Süßspeisen eine besondere Note – eine Rezeptidee gibt es gratis dazu. Zum Sortiment gehören auch pflegende Naturseifen, kunstvolle Keramik, Duftsäckchen und vieles mehr. „Wir tüfteln ständig an neuen Produkten“, verrät Gastgeberin Beate Klingenmeier, die zu all ihren Schätzen fachkundige Beratung bietet. Vieles davon hat sie selbst hergestellt oder die Waren entstanden in Kooperation mit befreundeten **Handwerkskünstlern**.

Wer nach dem Besuch des Ladens noch einen Spaziergang entlang der Kaiserstühler Lavendelfelder unternehmen möchte, erhält einen Übersichtsplan zu deren Lage. Um die volle Blüte zu erleben, kommt man am besten Mitte Juni vorbei – im Juli erfolgt dann die Ernte. Wobei einige Pflanzen noch mit einer zweiten Blüte beglücken, sodass es bis zum Herbst vor der ohnehin schon bildschönen Kulisse des Kaiserstuhls einen zarten lila Flor zu bewundern gibt. Da könnten selbst die Südfranzosen neidisch werden.

Für mich!

Ein Ausflug wie in die Provence



Kaiserstuhl Lavendel, Dorfstraße 8, 79235 Vogtsburg-Bischoffingen,
Tel. (0 76 62) 93 57 75, kaiserstuhl-lavendel.de

