

MAREIKE FRÖHLICH
DANIELA BERG

MEINE
Auszeiten

STUTTGART

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN



DROSTE

DANIELA BERG &
MAREIKE FRÖHLICH

MEINE
Auszeiten

STUTTGART

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN

DROSTE



Liebe Auszeit-Suchende.

unser Alltag ist gefüllt mit Verpflichtungen und Terminen. Doch manchmal braucht es einen Moment der Stille, einen besonderen Ort oder eine unerwartete Erfahrung, um den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken.

Ob Brotbacken, Bogenschießen oder Ballonfahren, Burg oder Baumhaus – in Stuttgart und seinem Umland gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich eine wohltuende Auszeit zu gönnen. Gemeinsam haben wir 70 Orte entdeckt, die zur kleinen Atempause zwischendurch oder zu einem ganzen Erholungswochenende einladen. Manche liegen mitten in der Stadt, andere führen hinaus in die Natur. Und einige überraschen einfach – durch den tollen Weitblick, eine neue Erfahrung oder die wohltuende Atmosphäre. Wir erkunden unsere Heimat am liebsten zu Fuß und lieben es, Neues zu entdecken. Unser Lieblingskraftort ist der Wald rund um Stuttgart, mit seinen – ab und an verwünschten – Wegen und der beruhigenden Geräuschkulisse. Doch wir haben noch so viele weitere Orte gefunden, die zum Innehalten einladen – und genau die möchten wir in diesem Buch mit dir teilen.

Unser Dank gilt all den Menschen, die die wunderbaren Auszeit-Orte möglich machen – sowie unseren Familien und Freunden, die uns bei diesem Abenteuer begleitet und unterstützt haben.

Daniela Berg & Mareike Fröhlich

Meine Atempause

1	MAGISCHE MORGENRÖTE	SWR Fernsehturm Stuttgart	8
2	RICHTIG DURCHATMEN	Ananda Breathwork im SIA yoga & physio	10
3	HINTER DEN KULISSEN	Schauspiel Stuttgart	12
4	MODERNE GEMÜTLICHKEIT	Gottlieb Café & Bar	14
5	SANFTER AUSGLEICH	Tai Chi Akademie Stuttgart	16
6	HEILSAME STEINE	Fellbacher Salzwelten	18
▶	<i>Balance durch Langsamkeit</i>		20
7	SCHÖPFERISCH GESTALTEN	Werkstatthaus	22
8	SCHWERELOS ENTSPANNEN	Yogastudio Körperspüren	24
9	ZUM DAHINSCHMELZEN	Gelateria Kaiserbau	26
10	NOSTALGISCHE RUNDFAHRT	Oldtimerlinie	28
11	DIE KUNST, TEE ZU ERLEBEN	Teesession im ITO-Raum	30
12	HAPP-BEE HOUR	Biene Mayer	32
▶	<i>Entschleunigte Esskultur</i>		34
13	KÖSTLICHE VERSUCHUNG	Konditorei-Pâtisserie Meister Lampe	36
14	AUSZEIT AM EUGENSPLATZ	Eugensplatz mit Eisdiele Pinguin	38
15	EINE RUHIGE KUGEL SCHIEBEN	Boule Club Stuttgart	40
16	DEN KRÄUTERN AUF DER SPUR	Uhlbacher Wildkräuterwerkstatt	42
17	ZWISCHEN KLÄNGEN UND STILLE	Klangbad bei Soundflow	44
18	SPEAKEASY IN THE CITY	Cocktailbar Holzmaler	46
▶	<i>Erfüllung durch Erschaffen</i>		48

19	GARTENGLÜCK	Stadtrandgärten des Hofes am Eichenhain	50
20	KULINARISCHE WELTREISE	Markthalle Stuttgart	52
21	SINGEN MACHT GLÜCKLICH	Chor „Deine Stimme für den Osten“ ...	54
22	GEMÜTLICHE EINKEHR	Cafébar Auszeit	56
23	NATÜRLICHER GENUSS	Brot aus der BROTIQUE	58

Meine Kraftquelle

24	GRENZENLOSE KULTUR	Theaterhaus Stuttgart	60
25	INS GLEICHGEWICHT KOMMEN	Stand-up-Paddling mit wannaSUP ..	62
26	TAKTGEFÜHL FÜR ZWEI	Tango Ocho	64
27	IM TON RUHE FINDEN	Töpfertempel	66
28	FILM AB!	Delphi Arthaus Kino	68
	► <i>Entspannung in der Natur</i>		70
29	EINTAUCHEN INS GRÜN	Auszeit im Wald	72
30	ÜBER DEN WOLKEN	Ballonsport Joachim Schäfer	74
31	AUS DEM BAUCH HERAUS	Flow – Intuitives Bogenschießen	76
32	FASZINATION AUTO	Porsche Museum	78
33	ÜBER DEN TELLERRAND SCHAUEN	Hallo Emil	80
	► <i>Die Magic des Neuen</i>		82
34	HEIMAT IM GLAS	Manufaktur Geiger	84
35	WOHLIGES WASSER	SoleBad Cannstatt	86

36	POESIE IN BEWEGUNG	Ballett im Park	88
37	KLARHEIT DURCH STILLE	Meditation am Feuersee im COA ME	90
38	FLAUSCHIGE FREUNDE	Württemberg Alpakas	92
►	<i>Positives für Körper und Geist</i>		94
39	FELSIGE „GÄRTEN“	Hessigheimer Felsengärten	96
40	DER GESCHMACK ASIENS	ChinChin Kitchen	98
41	GANZ GROSSES KINO	Open-Air-Kino am Mercedes-Benz Museum	100
42	PRICKELNDE MOMENTE	Champagner Crew	102
43	NACHKLINGENDE BERÜHRUNGEN	Lomi-Lomi Stuttgart	104
►	<i>Glücksgefühle ganz umsonst</i>		106
44	ZEIT SCHMECKT MAN	Backkurse bei den Wildbakers	108
45	GEMEINSCHAFTSGEFÜHL ERLEBEN	Eventlocation [zamma]	110
46	WEIHNACHTSZAUBER	Christmas Garden in der Wilhelma	112
47	GIN-GENUSS AUF DEM WASSER	Gin Tasting mit Stocherkahnfahrt ...	114
48	BAROCKE GELASSENHEIT	Domäne Monrepos	116

Mein Tag Urlaub

49	BILDERBUCHNATUR	Neckarbiotop Zugwiesen	118
50	KINDHEITSTRÄUME	Märklineum	120
51	EIN STÜCK TOSKANA	Rund um die Yburg	122
52	WÄRMENDE WIRKUNG	Mineraltherme Böblingen	124
53	BÜFFEL-RENDEZVOUS	Hohensteiner Hofkäserei	126

54	LEBEN WIE DAMALS	Freilichtmuseum Beuren	128
▶	<i>Ein einzigartiges Element</i>		130
55	GLÜCK IM QUADRAT	Ritter Sport	132
56	DEM HIMMEL SO NAH	Himmelsgarten Wetzgau	134
57	KÖNIGLICHER GLANZ	Burg Hohenzollern	136
58	GEHEIMNISVOLLE PFADE	Hörschbachschlucht bei Murrhardt	138
59	ZEITREISE MIT DER WALDBAHN	Schwäbische Waldbahn	140
▶	<i>Balance durch Atmen</i>		142
60	WEIN UND WEITBLICK	Wanderung rund um Weinstadt	144
61	KUNST IM GRÜNEN	Skulpturenradweg SCULPTOURA	146
62	ZEIT FÜR SICH	Weleda Erlebniszentrum	148
63	WUNDER DER NATUR	Höhlenlöcher bei Dettingen an der Erms	150

Meine Frei-Zeit

64	UNTERWEGS ZUR GELASSENHEIT	Martinusweg	152
65	KLOSTERFLAIR UND GENUSS	Kloster Maulbronn	154
66	GESCHICHTE FÜR ALLE SINNE	Mittelaltermarkt in Esslingen	156
67	ÜBER DEN DINGEN SCHLAFEN	Baumhaushotel OaseWeil	158
▶	<i>Einfach mal abschalten</i>		160
68	BLAUES ABENTEUER	Schiff Ahoy am Neckarufer	162
69	EIN RUNDUM-WOHLFÜHL-PAKET	Mawell Resort	164
70	HOCHGENUSS	Burghotel Staufeneck	166

MAGISCHE MORGENRÖTE

Den schönsten Sonnenaufgang und das höchste Frühstück der Stadt erlebt man nur hier – auf dem SWR Fernsehturm Stuttgart.

Den Tag aussichtsreich beginnen – mit einem farbenfrohen, leuchtenden Moment. An mehr als zehn Samstagen im Jahr, von Ende September bis Ende Februar, öffnet der Turm bereits **1 Stunde vor dem Sonnenaufgang** – um 6 Uhr oder je nach Datum etwas später. Die Magie beginnt bereits mit dem Weg nach oben. Lautlos fährt der Aufzug mit einer Geschwindigkeit von 5 Metern pro Sekunde in 36 Sekunden zur **Aussichtsplattform in 150 Meter Höhe**. Von hier aus kann man den Blick über die Stadt und die ganze Region schweifen lassen, die einem zu dieser Uhrzeit ohne Hektik oder viel Verkehr zu Füßen liegt.

Für mich!

Ein unvergesslicher
Start in den Tag



Während die Stadt noch schläft, breitet sich im Osten ein **schimmerndes Lichtermeer** aus. Langsam, aber stetig färbt sich der Himmel von Rot nach Gelb. Und nach und nach taucht die Sonne an klaren Tagen den Wald, die Straßen und Gebäude in warmes Licht. Die Magie dieses Moments wird von den Gästen mit „Ah“ und „Oh“ gefeiert.

Für seinen **grandiosen 360-Grad-Ausblick** ist der erste

Fernsehturm der Welt bereits seit 1956 bekannt. Er war ein wegweisendes Bauwerk, diente als Vorbild für viele spätere Fernseh Türme weltweit. Dank der grandiosen Idee von Bauingenieur Fritz Leonhardt, den Turm nicht nur als reinen Zweckbau für die Übertragungstechnik zu nutzen, sondern auch als Attraktion mit Aussichtsplattform und Restaurant, kann man heute den „SWR Fernsehturm für Frühaufsteherinnen und Frühaufsteher“ erleben. Früh aufzustehen, mag eine Herausforderung sein, doch der Moment, wenn die ersten Sonnenstrahlen die Stadt erleuchten, entschädigt für alles.

Zur Auffahrt kann das höchste Frühstück der Stadt dazugebucht werden. Das **Frühstücksbüfett** mit allem, was das Herz begehrt, steht auf zwei Etagen im Panoramacafé auf 147 Metern und auf der darunterliegenden Eventebene auf 144 Metern bereit. Mit dieser Aussicht ist frühstücken weit mehr als eine Mahlzeit – es ist ein Erlebnis, das in Erinnerung bleibt.

SWR Fernsehturm Stuttgart, Jahnstraße 120, 70597 Stuttgart-Degerloch,
Tel. (07 11) 92 91 47 24, fernsehturm-stuttgart.de



RICHTIG DURCHATMEN

Wer bewusst atmet, kann bewusst innehalten
und mit jedem Atemzug Veränderungen bewirken
und neue Energie schöpfen.

Atmen ist der rhythmische Fluss des Lebens. Es schenkt Lebenskraft, denn es versorgt die Organe, das Gehirn und alle Zellen mit Sauerstoff. Doch der Atem kann mehr: Durch bewusste Atemarbeit kann das Nervensystem reguliert, Stress abgebaut und neue Perspektiven gewonnen werden – ganz ohne Ausrüstung oder viel Zeitaufwand. Alles, was dafür nötig ist, steckt in jedem Menschen. Schon nach wenigen Minuten in der Breathwork-Session verändert sich etwas. Die Schultern sinken, die **Gedanken werden ruhiger**, eine Leichtigkeit breitet sich aus.

Nathalie Block, Expertin für Atem- und Nervensystemarbeit, erschafft in den lichtdurchfluteten Räumen von SIA yoga & physio eine Umgebung, in der es leichtfällt, loszulassen. Sie bietet einen geschützten Rahmen, der **tiefes Eintauchen in die eigene Atmung** ermöglicht. Und das schenkt eine neue Erfahrung: Der Atem fühlt sich anders an – voller, freier, als würde er festgehaltene Emotionen mit sich nehmen.

Für mich!

Aus dem Atem
Kraft schöpfen



Die Geschichte der Heilung durch den Atem ist nicht neu – sie ist tief in den Traditionen verschiedenster Kulturen verwurzelt. Schon in der Antike erkannte man, dass der Atem den Körper und die Seele ins Gleichgewicht bringt. Breathwork hat die Fähigkeit, uns in stressigen Momenten zu beruhigen und einen **direkten Zugang zu innerer Klarheit** zu öffnen. Es hilft, den hektischen Gedankenstrom zu stoppen und emotionale Blockaden zu lösen. Mit bewusster Atmung kann das Unterbewusstsein erreicht werden, um tief verwurzelte Muster aufzulösen. Zudem entfaltet Breathwork eine tiefgreifende Wirkung, die weit über den Moment hinausgeht. Wer einmal die für sich richtigen Atemtechniken gelernt hat, kann sie unkompliziert immer und überall anwenden. Ob in einer 1:1-Breathwork-Session, der Atembegleitung oder einem Gruppenevent – wer diese Erfahrung macht, erhält ein wertvolles Werkzeug, das jederzeit verfügbar ist und nachhaltige Veränderung bewirken kann.

Ananda Breathwork im SIA yoga & physio,
Friedrichstraße 165, 71638 Ludwigsburg, ananda-breathwork.de



HINTER DEN KULISSEN

Es ist die Magie der Entstehung: Handwerk,
Technik und Kreativität vereinen sich zu einem einzigartigen
Erlebnis im jeweiligen Theaterstück.

Das Schauspiel Stuttgart ist nicht nur eine Bühne der Unterhaltung, sondern auch ein Ort der Magie, Kreativität und Handwerkskunst. Während das Publikum normalerweise nur die fertigen Inszenierungen auf der Bühne sieht, haben sich schon Monate vorher sämtliche Rädchen der gigantischen Theatermaschine gedreht. Und viele von ihnen drehen sich, während das Schauspielensemble auf der Bühne steht, im Verborgenen weiter. Das Schauspiel Stuttgart versteht sich als einen Ort der Begegnung. Damit das Theater in seiner Vielfalt erlebbar wird, öffnet es mit dem „Theaterlabyrinth“ die Türen – für alle Altersklassen und (nach Voranmeldung) auch barrierefrei. Jeden zweiten Monat lädt die

Theatervermittlung dazu ein, eine **Inszenierung von der anderen Seite kennenzulernen** und das, was sonst im Verborgenen bleibt: die Rückseite der Magie. Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der beteiligten Abteilungen erzählen von der Arbeit an der aktuellen Produktion und zeigen direkt an ihren Arbeitsplätzen, wie Theater entsteht. Das „Theaterlabyrinth“ **führt zu den unterschiedlichsten Stationen**. Dies kann der riesige Malsaal für die Bühnenbilder sein,

die beeindruckende Bühnenmaschinerie, die Ton- und Lichttechnik, die Maske oder die Rüstmeisterei. Spätestens wenn die Fragen der Gäste beantwortet werden, wird deutlich, wie viel **Leidenschaft und handwerkliches Geschick** in jeder Inszenierung stecken. Und wie viele verschiedene Menschen unterschiedlicher Berufssparten beteiligt sind – von Kostüm und Maske bis zu den Inspizienten, die ansagen, was wann auf der Bühne geschieht.

Der Besuch hinter den Kulissen ist eine Gelegenheit, den Alltag für einen Moment hinter sich zu lassen und sich von einer Welt verzaubern zu lassen, in der Fantasie und Teamarbeit die Hauptrollen spielen. Und wer das aktuelle Stück noch nicht gesehen hat, wird es nach dem Erlebnis des „Theaterlabyrinths“ ganz sicher anschauen wollen.

Für mich!

Theater
einmal anders



Schauspiel Stuttgart, Oberer Schlossgarten 6, 70173 Stuttgart,
Tel. (07 11) 20 20 90, schauspiel-stuttgart.de

