

INES STICKLER



MEINE *Auszeiten*

RHEINGAU

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN



DROSTE

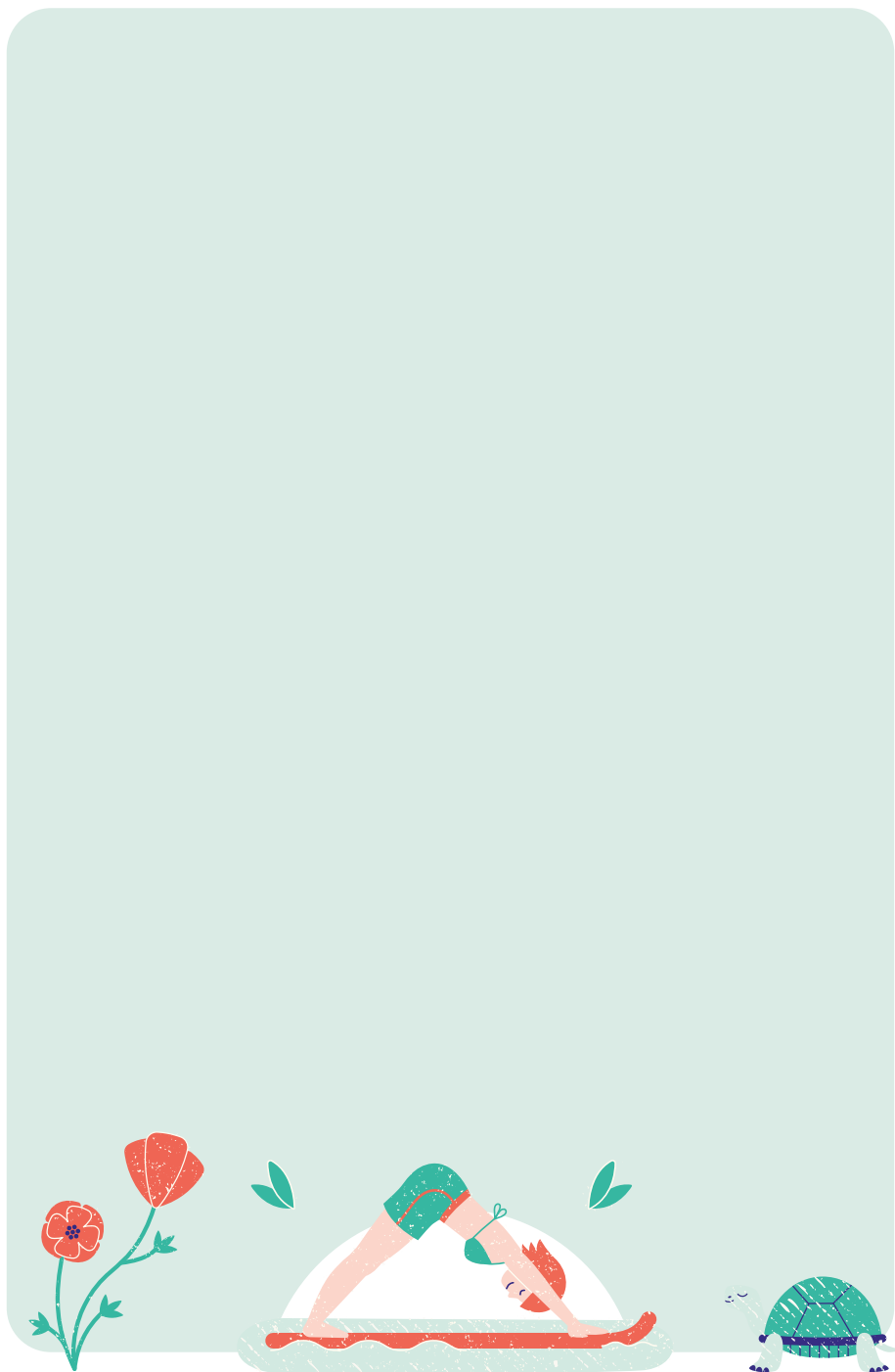
INES STICKLER

MEINE
Auszeiten

RHEINGAU

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN

DROSTE



Liebe Auszeit-Suchende,

kennst du dieses Gefühl, aus der Zeit gefallen zu sein?

Oft empfinden wir so „zwischen den Jahren“, dann fließen Altes und Neues ineinander und eine fast magische Stille breitet sich in uns aus. Doch ist es nicht wunderbar, auch an anderen Tagen im Jahr bewusst eine Aus-Zeit zu nehmen?

Der Rhein ändert im Rheingau kurzfristig seine Fließrichtung von Nordosten nach Westen – ob das ein Zeichen ist? Vielleicht ist es eine Einladung, Neues zu wagen. Wichtig ist, hinzuschauen, was gerade guttut. Manchmal ist es die Bewegung, um in die Ruhe zu kommen; mal der Blick in die Ferne, um das Naheliegende zu schätzen; hin und wieder braucht es eine Reise, um ganz bei sich anzukommen. Diese Momente sind wie Anker in einer turbulenten Welt.

Stell dir vor, du sitzt auf einem Stein am Flussufer in Geisenheim. Die Weite des Wassers, das sanfte Schwappen der Wellen, wenn ein Frachter vorbeizieht – solche Augenblicke bringen uns wieder in unsere Mitte. Dieses Buch ist eine Einladung, Momente der Entspannung und des Glücks im Rheingau (wieder) zu entdecken – sei es beim Kräutersammeln, Pfützenspringen oder Landluftschnuppern. Ich wünsche dir, dass du Lieblingsplätze entdeckst und die Auszeit zwischen Rhein und Reben in vollen Zügen genießt.

Herzliche Sonnengrüße

Deine Ines Stickler

Meine Atempause

1	LEKTION FÜRS LEBEN	Meditatives Bogenschießen in Wiesbaden	8
2	IM SCHNECKENTEMPO	Kriechspur durch die Weinberge	10
3	SCHÖNE AUSSICHTEN	Im Sessellift über Assmannshausen	12
4	HALS ÜBER KOPF	Aerial Yoga in Oestrich-Winkel	14
5	NICHT VON DIESER WELT	Choräle in Kiedrich	16
▶	Musikalische Begleitung		18
6	SINN FÜR DAS WESENTLICHE	Spaziergang in Bad Schwalbach	20
7	IN NEUEM LICHT	Kerzenscheinführung im Kloster Eberbach	22
8	EIN STÜCK VOM GLÜCK	Der kleine Kuchenladen in Schlangenbad	24
9	ENDLICH HITZEFREI	Klima-Kiste in Geisenheim	26
10	ZARTE PFLÄNZCHEN	Kräuter in der Orangerie Aukamm	28
▶	Teegenuss zelebrieren		30
11	TIEF BERÜHRT	Herzraum in Hattenheim	32
12	IM AUGENBLICK	Schildkröten im Dambachweiher	34
13	SONNE IM HERZEN	Sternwarte in Wiesbaden	36
14	FEST VERWURZELT	Yoga-Pfad in Burg-Hohenstein	38
15	GUT GEBRÜLLT, LÖWE	Lachyoga im Nerotal	40
▶	Ansteckendes Lachen		42
16	NATUR PUR	Salzquelle in Eltville	44
17	IM BLÜTENREGEN	Kirschbäume in Frauenstein	46
18	BAD IM GRÜNEN	Waldbadestationen bei Bad Schwalbach	48

19	WUNDERBAR WEIBLICH	Frauenmuseum Wiesbaden	50
20	SCHRITT FÜR SCHRITT	Barfußlaufen in Bad Schwalbach	52
	► <i>Nah am Wasser</i>		54
21	DER SONNE ENTGEGEN	Sunrise Yoga in Wiesbaden	56
22	VOLLER GEFÜHL	Brentano-Haus in Oestrich-Winkel	58
23	ZUR BESINNUNG KOMMEN	Feldkapelle in Wiesbaden	60
24	ALLES DUFT	Wandern in Eltville	62
25	DIE ZEIT IM LICHT	Sonnenuhr in Rüdesheim	64

Meine Kraftquelle

26	SANFT ABTAUCHEN	Sound Bath in Eltville	66
27	HELL ERLEUCHTET	Nacht der Kirchen in Wiesbaden	68
28	ALLES ZAUBEREI	Töpfern in Kiedrich	70
29	DIE JUNGEN WILDEN	Kräuterspaziergang um Wiesbaden	72
30	ZURÜCK ZU DEN WURZELN	Wacholderhof in Eltville	74
	► <i>Es grünt so grün</i>		76
31	CRÈME DE LA CRÈME	Naturkosmetik in Wiesbaden	78
32	SANFTE WESEN	Mit Alpakas durch Bad Schwalbach	80
33	UN PETIT DÉLICE	Macarons backen in Wiesbaden	82
34	SCHÄFCHEN ZÄHLEN	Almauftrieb in Niederglabach	84
35	UNBESCHRIEBENES BLATT	Naturkunst um Wiesbaden	86
	► <i>Im Austausch</i>		88

36	VÖLLIG SCHWERELOS	Tauchgang im Asbach-Bad in Rüdesheim	90
37	FEST IM SATTEL	Mountainbiking im Kiedricher Hahnwald	92
38	NEU AUSGERICHTET	Achtsamkeit in Oestrich-Winkel	94
39	BALANCEAKT	SUP-Yoga im Schiersteiner Hafen	96
40	IN DER ZWISCHENZEIT	Raunächte in Wiesbaden	98
▶	<i>Raus mit dir!</i>		100
41	SCHLUCK FÜR SCHLUCK	Brunnenweg in Bad Schwalbach	102
42	NEUE MASCHE	Stricken in Wiesbaden	104
43	TON IN TON	Keramik bemalen in Geisenheim	106
44	SPRUDELNDES VERGNÜGEN	Whirlpool-Floß im Schiersteiner Hafen ..	108
45	LICHTBLICKE	Kerzenziehen auf der Wiesbadener Waldweihnacht	110
▶	<i>Licht im Dunkel</i>		112
46	TANZ IM REGEN	Pfützenspringen am Rheinsteig	114
47	MIT ESELSGEDULD	Wandern und Schreiben am Freudenberg	116
48	TREIBEN LASSEN	Hafenpark in Rüdesheim	118
49	KURZTRIP NACH FINNLAND	Kelosauna in Schlangenbad	120
50	GEGEN DEN STRICH	Malen in Wiesbaden	122

Mein Tag Urlaub

51	HOL ÜBER!	Fährfahrt von Oestrich-Winkel	124
52	HEISSE QUELLE	Das Badhaus in Wiesbaden	126
53	IN SCHWINGUNG	Klangkonzert im Schloss Freudenberg	128

54	EINFACH BLAUMACHEN	Ein Strandtag in Geisenheim	130
55	LANDLUFT SCHNUPPERN	Domäne Mechtildshausen	132
►	<i>Die Kraft der Natur</i>		134
56	EIGENE HANDSCHRIFT	Buchbinden in Idstein	136
57	AUF ZEITREISE	Biedermeierfest in Eltville	138
58	FREIES GELEIT	Im Freistaat Flaschenhals in Lorch	140
59	KURZ MAL WEG	Auf dem Klostersteig unterwegs	142
60	REISE IN DIE VERGANGENHEIT	Wambacher Mühle	144

Meine Frei-Zeit

61	RAUM ZUM ATMEN	Abtei St. Hildegard bei Rüdesheim	146
62	FASS MIT AUSSICHT	Rheingau 524 Camping in Geisenheim	148
63	VOLLER GESCHICHTE(N)	Alte Bauernschänke in Assmannshausen	150
64	FABELHAFTER FERNBLICK	Campingplatz Suleika bei Lorch	152
65	UNTERM BLÄTTERDACH	Hotel WALD.WEIT in Kiedrich	154
►	<i>Auf dem Holzweg</i>		156
66	AUF HERBERGSSUCHE	Hof Armada in Frauenstein	158
67	NACHTS IM DENKMAL	Hotel Schwan in Walluf	160
68	RAUS INS GRÜNE	Weingut Jakob Christ in Rüdesheim	162
69	RÜCKZUGSORT IN DER NATUR	Waldhotel Rheingau in Marienthal	164
70	BOTSCHAFTER DER HEIMAT	Hotel Zum Krug in Hattenheim	166

LEKTION FÜRS LEBEN

**Gedanken loslassen, den Geist beruhigen:
Beim meditativen Bogenschießen kommt es
auf die richtige Haltung an.**

Susanna Bader legt der Schützlin beruhigend die Hände auf die Schulter. **Loslassen.** Erst die Spannung im Rücken, dann den Pfeil. Bis zu diesem Moment ist es ein Ablauf, der sich ein ums andere Mal wiederholt. Den **Bogen** in die Hand nehmen, das hintere Ende des Pfeils in den Nockpunkt einrasten lassen, die schwarze Leitfeder zeigt nach oben, die Füße parallel, die Knie leicht gebeugt. Und das Atmen nicht vergessen, ruhig und gleichmäßig. Jede Schützlin und jeder Schütze ist auf dem Bogenplatz im Wiesbadener Stadtteil Biebrich ganz bei sich. Und doch ist es so wichtig, auch auf die Gruppe zu achten, rücksichtsvoll und umsichtig zu sein. Dies sei eine Lektion fürs Leben, sagt Susanna

Bader: Fürsorge tragen, achtsam sein für sich und die Menschen um uns herum. Erst dann, wenn jede und jeder seinen Bogen abgelegt hat, dürfen die Pfeile eingesammelt werden. Dies erfordert manchmal auch, sich minutenlang in **Geduld** zu üben. Seit ihrer Kindheit liebt Susanna Bader das Bogenschießen, praktiziert und lehrt die intuitive Variante in der Bogenschule RheinMain. Eine große Wiese in Wiesbaden dient als Trainingsplatz.

Im Gegensatz zum traditionellen Bogenschießen, bei dem es vor allem um das Treffen der Zielscheibe geht, steht beim meditativen Bogenschießen der Prozess im Vordergrund. Es kommt darauf an, jede Bewegung bewusst und achtsam auszuführen. So liegt die Konzentration nicht auf dem Ergebnis, sondern auf dem **gegenwärtigen Moment** und der Verbindung zwischen Körper und Geist. Meditatives Bogenschießen ist eine wunderbare Möglichkeit, um innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Zudem wird Stress reduziert, die Haltung verbessert, Blockaden werden gelöst. Schießen lässt sich aus einer Yogaposition wie dem Baum, auch aus dem Sitzen oder von hinten. Egal wie – stimmt der Ablauf von der Vorbereitung über das Loslassen des Pfeils, lässt sich beobachten, wie der Pfeil fliegt und im Zielpunkt landet.

Für mich!

Konzentriert
und bewusst
Bewegungen
ausführen



Bogenschule RheinMain, Trainingsplatz: Erich-Ollenhauer-Straße 145,
65187 Wiesbaden, bogenschule-rheinmain.de



IM SCHNECKENTEMPO

Wer durchs Leben hetzt, verpasst die kleinen Wunder
am Wegesrand. Im Kriechgang wird der Weg
im Weinberg zum Ziel.

Ein ausgelassener Hopselauf ist Lebensfreude pur. Hüpfen und Springen signalisieren Energie und Optimismus. In solchen Momenten scheint die Leichtigkeit des Seins jede Zelle des Körpers auszufüllen. Die sanfteren, bedächtigeren Bewegungsformen entführen dagegen in eine andere Welt. Das **Schneckentempo**, das bewusste Verlangsamen, ist eine Kunst für sich, eine Möglichkeit, dem hektischen Treiben des Alltags zu entfliehen und die Welt in einem neuen, **entschleunigten Rhythmus** wahrzunehmen. Zum Beispiel auf der Hallgarter Sonnenrunde. Die Strecke führt mitten durch die berühmten Weinlagen des Rheingaus. Neben den Wein-

bergen schlängelt sich der Weg auch durch kleine Waldstücke, über Wiesen und vorbei an Streuobstwiesen. Die Langsamkeit sei eine Form des Widerstands gegen die Beschleunigung der Zeit, heißt es. Wie wäre es, zumindest einen Teil des idyllischen, knapp 8 Kilometer langen Rundwegs im Schneckentempo zurückzulegen? Die Weinbergsschnecke, ein Symbol für diese **bedächtige Fort-**

bewegung, ist ein faszinierendes Geschöpf. Im Kriechgang, mit gesenktem Kopf und tastenden Fühlern, erkundet sie ihre Umgebung, nimmt feinste Nuancen wahr, die uns Menschen im schnellen Vorbeigehen oft entgehen. Wer sich auf das Schneckentempo einlässt, öffnet seine Sinne für eine Fülle von Details, die sonst verborgen bleiben würden: das filigrane Muster auf einem Blatt, der winzige Marienkäfer, der Duft der feuchten Erde.

Nicht nur eine körperliche Bewegung ist das Schneckentempo, sondern auch eine geistige Haltung. Es ist ein Innehalten, ein **Moment der Achtsamkeit**, eine Gelegenheit, sich selbst und die Welt neu zu entdecken. Es ist eine Form der Meditation in Bewegung, ein Weg, um Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und die **innere Balance** wiederzufinden. So ist das Schneckentempo eine Einladung, die Schönheit des Augenblicks zu genießen und die kleinen Wunder des Lebens zu entdecken.

Für mich!

Im hektischen
Alltag einen
Gang zurück-
schalten



Riesling Schleife „Hallgarter Sonnenrunde“, Start am Friedhof Hallgarten,
Sterzelpfad 13, 65375 Oestrich-Winkel



SCHÖNE AUSSICHTEN

Über den Weinbergen muss die Freiheit wohl grenzenlos sein.
Mit dem Sessellift ab Assmannshausen wird der Alltag
plötzlich nichtig und klein.

Malerisch eingebettet in die sanften Hänge des Rheingaus, umgeben von üppigen Weinbergen, liegt der Ausgangspunkt dieser kleinen Reise: die **Niederwald-Seilbahn** in Rüdesheim-Assmannshausen. Wer die Stufen zur Talstation erklommen hat, ist noch lange nicht oben angekommen. Einmal Berg und Tal, bitte! Ganz gemächlich nimmt der rote Sessellift Fahrt auf – und wie von selbst zaubert sich ein Lächeln auf die Lippen. Zurücklehnen, genießen, die Seele (und die Beine) baumeln lassen.

Die Weinberge, die sich wie grüne Teppiche über die Hügel ziehen, präsentieren sich in ihrer ganzen **natürlichen Schönheit**. Je nach Jahreszeit leuchten sie in unterschiedlichen Farben, von zartem Frühlingsgrün über das satte Dunkelgrün des Sommers bis hin zu den warmen Gold- und Rottönen des Herbsts. Der Blick schweift über die akkurat angelegten Rebreihen. Während der Fahrt eröffnet sich immer wieder ein neuer, **faszinierender Ausblick** auf den majestätischen Rhein. Der Fluss schlängelt sich durch die Landschaft, vorbei an malerischen Ortschaften und historischen Burgen, die auf den Anhöhen thronen. Die Loreley, jener sagenumwobene Felsen, ist in der Ferne zu erahnen.

Im April nimmt die Seilbahn ihren Betrieb auf, um 10 Uhr startet dann die erste Reise in den Himmel über dem Rheingau. Ob im sanften Licht des Morgens, im strahlenden Sonnenschein des Tages oder im romantischen Schimmer der Abenddämmerung – die **Aussicht** ist zu jeder Zeit ein Genuss. Seit 1953 ist die Doppelseilbahn in Betrieb und eine Fahrt ist auch eine kleine Zeitreise.

Nach gut 15 Minuten ist Ausstieg am Jagdschloss Niederwald. Hier lautet die Frage: Verweilen (zahlreiche Wanderwege schlängeln sich durch dichte Wälder und offene Lichtungen) oder entspannt zurück ins Tal schweben? Zum Glück herrscht bis in den November hinein **Schwebezustand** in Assmannshausen, Wiedersehen macht Freude.

Für mich!

In luftiger Höhe
über den Dingen
schweben



Niederwald-Seilbahn, Talstation Assmannshausen: Niederwaldstraße 34,
65385 Rüdesheim, niederwaldseilbahn.de

