

MELANIE BROZEIT

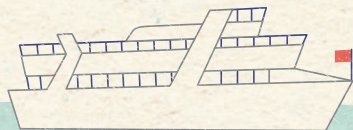


MEINE

Auszeiten

KÖLN

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN



DROSTE

MELANIE BROZEIT

MEINE
Auszeiten

KÖLN

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN

DROSTE

*Mahalo**

*Mit euch mache ich Freudensprünge,
und ihr erdet mich. Meine Zeit wird durch euch
zur kostbaren Auszeit. Mein Leben erlebe ich
durch euch als Geschenk:*

*Peter Jännert, Marcel & Melina Brozeit,
Jessica & Daniel & Vivien & Vincent Cassau,
Bianca & Ulrich Frenzel, Jürgen & Tanja Leidner,
Jürgen Schüttfort & Sabine Pracht, Katja Schauenburg,
Tanja Niethen-Kelly, Lillian & Lisann Kelly*

Für Ute Voges und den Droste Verlag

**Mahalo steht im Hawaiianischen für Dank-
barkeit und Wertschätzung*



Liebe Auszeit-Suchende,

meine Wahlheimat ist seit über 30 Jahren Köln, und ich entdecke die Stadt immer wieder neu. Diesmal von einer Seite, in der alles ruhiger zugeht, Dinge leiser sind, leiser sein dürfen. Eine Auszeit bedeutet, sich für eine Pause entschieden zu haben, was ein Zeichen von Stärke ist. Ich schenke mir Zeit in Köln, Zeit für mich selbst. Ich stelle dazu Ideen und Herzensorte vor, links und rechts vom Rhein. An der frischen Luft und in behaglichen Räumen. Orte, wo nichts sein muss, aber alles erlaubt ist, was Körper und Seele wärmt. Wie eine Sencha-Tee-Zeremonie am Friesenwall, der Besuch einer Palmallee, die Einkehr bei einem Brunnentempel oder eine Rast an einer sprudelnden Quelle. Bekanntlich ist im Rheinland jeder Jeck anders. Wer im Yoga beim herabschauenden Hund mit den Fersen nicht auf den Boden kommt, der ist in guter Gesellschaft, ich schaffe das auch nicht. Beim Meditieren schweifen meine Gedanken gerne mal ab, und es gibt Tage, da fühlen sich 24 Stunden so an wie ein Montagmorgen. Doch genauso sollten wir dem Leben begegnen. Mit Akzeptanz, Nachsicht und Auszeiten, zu denen keine Perfektion gehört. Das Leben in Köln ist so herrlich bunt wie ein Malkasten, und nun wird der Pinsel in die Hand genommen.

Eure Melanie Brozeit

Meine Atempause

1	REINER SPAZIERGANG Links und rechts vom Rhein	8
2	TEATIME Bamboo Tea Room	10
3	ZUSAMMEN WACHSEN Friedenswald	12
4	TISCHMUSIK Philharmonie Lunch	14
5	KUNSTPAUSE Künstlerbedarf Boesner	16
6	FLOW + GLOW YOGA MOVE:MENTS	18
	▶ <i>Progressive Muskelentspannung</i>	20
7	MORINGA FÜR ALLE Philippine Shop Cologne	22
8	VERSCHMITZT Schmitz Eis	24
9	LUFTVERÄNDERUNG Salzgrotte Köln	26
10	GOOD VIBES Severinstorburg	28
11	UNVERWECHSELBAR Kölner Stadtwald	30
12	NAMENSPATRON Leo Leo Vintage	32
	▶ <i>Selbstfürsorge in Versform</i>	34
13	RAUMWUNDER Kiosk Köski Royal	36
14	NATÜRLICH Filz Gnos	38
15	FAMILIENZEIT Bei Oma Kleinmann	40
16	LÄUFT Adenauer Weiher	42
17	ANGEKOMMEN Kosmetik Sophia Kroesen	44
18	LASS DICH NIEDER Music Store	46
	▶ <i>Sensorik-Beutel</i>	48

19	INNENANSICHT St. Aposteln	50
20	HINEINHÖREN Good Mood Records	52
21	HART, ABER HERZLICH Brauerei zum Pfaffen.....	54
22	HAUCHZART Die Apostelblüte	56
23	LEICHTER ALS GEDACHT Kölner Dom	58
24	FEINE MISCHUNG Urwaldkaffee	60
25	MAL ANDERS Galerie Kölsche Lebensart	62
	▶ <i>Einfach mal malen</i>	64

Meine Kraftquelle

26	GEFÜHRTE MEDITATION Stammheimer Schlosspark	66
27	WOHLTÄTERIN Wildkräuterei Köln	68
28	GARTEN MIT BRUNNENTEMPEL Fritz-Encke-Volkspark	70
29	BLÜHENDES LEBEN Baum- und Beet-Patenschaften	72
30	RUNDHERUM Sightseeing per Rikscha	74
	▶ <i>SA-TA-NA-MA-Meditation</i>	76
31	EINFACH DUFTE Farina Duftmuseum	78
32	SIE DA HINTEN Krav Maga Institut.....	80
33	BLUMIG Erlebnisbauernhof Gertrudenhof	82
34	SOO WEIT, SOO GUT Königsforst	84
35	ETWAS NEUES ALTES Schanzenviertel	86
	▶ <i>Die 5-4-3-2-1-Methode</i>	88

36	VERSTANDEN CINENOVA	90
37	URLAUBSGRÜSSE Palmenallee in der Flora.....	92
38	FUSSLÄUFIG Pauli-Siedlung	94
39	JAHRHUNDERT-SPAZIERGANG Melaten-Friedhof.....	96
40	KUNSTSTÜCK Rheinauhafen	98
41	GLEITZEIT Bootsverleih Decksteiner Weiher.....	100
	▶ <i>Sog- und Wellenschlag</i>	102
42	WILDER WECHSEL Wildgehege Brück	104
43	VERWEILEN STATT BEEILEN Bilderstöcke	106
44	BITTE NOCH EINMAL Sportpark Müngersdorf	108
45	GUT GEMACHT Gut Leidenhausen.....	110
46	SPIEGLEIN, SPIEGLEIN Hänneschen-Theater	112
47	MARKTWERT Nippeser Wochenmarkt	114
48	FERNÖSTLICHE PAUSE Japanischer Garten	116
	▶ <i>Aktives Zuhören</i>	118
49	UNVERGÄNGLICH Papiermuseum Alte Dombach.....	120
50	ABENDSTUNDE Weinhaus Die Fledermaus	122
51	HANDARBEIT 2.0 Mrs. Berry	124

Mein Tag Urlaub

52	EINFACH MACHEN Zündorfer Groov	126
53	MUSCHELSUCHE Adolph-Kolping-Pilgerweg	128

54	ALLESKÖNNERIN Schloss Augustusburg.....	130
55	LUFT UND LIEBE Blackfoot Beach	132
56	ALLTAGSMEDITATION Kloster Knechtsteden.....	134
	▶ <i>Vulnerabilitäts-Stress-Modell</i>	136
57	FREUDENQUELLE Strundenquelle	138
58	BUNTES ERLEBEN Farbenfabrik Eigen & Steingass	140
59	VERBUNDENHEIT Wahner Heide.....	142
60	DAHINFLIESEN Neptunbad.....	144
61	LANDPARTIE Brück und Flehbachauen	146

Meine Frei-Zeit

62	KÖNIGLICHE AUSZEIT Kameha Grand	148
63	FRISCH GESTÄRKT Rheinische Apfelroute.....	150
64	BERGHALTUNG Monte Mare	152
65	GUT BEHÜTET Deutsche Alleenstraße	154
66	LIEBLINGSTANTE Tante ALMA Hotel	156
	▶ <i>Thank-You-Note</i>	158
67	WELTREISE Mediterana	160
68	NATÜRLICH GUT Hotel Alte Schreinerei.....	162
69	EINFACH EINSTEIGEN Kölnpfad	164
70	KLEIN, ABER FEIN Wiesenhaus	166

REINER SPAZIERGANG

Bewegung an der frischen Luft ist immer eine Wohltat und ein Spaziergang am Rhein trägt dazu bei, dass die Gedanken wieder gleichmäßig fließen können.

Es tut unendlich gut, einfach mal alles loszulassen und am Rheinufer entlangzulaufen. Der Weg ist dabei das Ziel, wenn die Erholung am Wasser in vollen Zügen genossen wird. Dabei ist es egal, ob dieser Weg einen auf links- oder rechtsrheinische Pfade führt, denn für einen unbeschwernten Spaziergang braucht es nichts außer bequemen Schuhen und der Bereitschaft, sein Herz für die **maritime Seite** von Köln zu öffnen.

Wer dabei noch nicht genug vom Beobachten des Sog- und Wellenschlages auf dem Rhein bekommen hat, der besucht am besten die Rheinuferpromenade in der Altstadt und schaut einfach nur zu, mit welcher

Leichtigkeit selbst gut vertäute Flusskreuzfahrtschiffe auf den Wellen zu tanzen scheinen. Die **Kraft des Stroms** wird dabei hautnah miterlebt. Während Möwen am Himmel kreisen und Stück für Stück der Atem dabei eins wird mit der Strömung, wenn sanft tief ein- und wieder ausgeatmet wird. Dabei werden die Geräusche rund um die kunterbunten historischen Altstadt-Giebelhäuser immer leiser und in diesem wohligen Moment der Entspannung ist selbst das Lachen von Promenadenbesuchern kaum noch hör-

bar. In Körper und Geist ist eine **tiefe Ruhe** eingekehrt, die sich wie ein schützender Mantel um einen legt, wenn die frische Luft über eine tiefe Bauchatmung aufgenommen wird. Während überflüssige Gedanken den Kopf wieder verlassen und neue Energie am Fuße der mächtigen Deutzer Brücke getankt wird. Dieser natürlich verlaufende Prozess schenkt deshalb so viel Kraft, weil heute keine Gedanken bewertet werden, als es die Wendeltreppe hinauf auf die Brücke geht. Diese dürfen einfach kommen und wieder gehen, es wird an nichts festgehalten und die einzige Aufgabe besteht darin, den grandiosen Blick auf den Rhein und die Schifffahrt zu genießen. Das Gefühl, sich einen eigenen besonderen **Ankerpunkt** an diesem einzigartigen Ort geschaffen zu haben, sollte natürlich mitgenommen werden.

Für mich!

Dazugehörigkeit
am großen Ganzen
spüren



Linksrheinische Rheinuferpromenade, Kölner Altstadt, 50667 Köln
Rechtsrheinische Rheinuferpromenade, Köln-Deutz, 50679 Köln



TEATIME

Die Augen können sich am Teegeschirr nicht satt sehen, die Nase erkundet die Teeblatt-Aromen, während der Gaumen auf den ersten Schluck Sencha wartet.

Der Bamboo Tea Room ist eine Tee-Oase mitten auf dem Friesenwall und entführt seine Kunden in andere, oft sehr ferne Länder oder Kontinente. So kann hier ein Tee-genuss erlebt werden, der einzigartig ist, und selbst erfahrene Teetrinker stehen mit leuchtenden Augen vor dem Tresen, wo gerade ein dampfend frischer und grasgrüner **Sencha-Tee** aufgegossen wird. Dieser ist **klar, rein und duftend** und kann als Delikatesse bezeichnet werden, wenn er sich Tropfen für Tropfen in der verzierten Teetasse ausbreitet wie ein kleiner See. Hier isst das Auge nicht mit, es trinkt mit, und die Lippen nippen mit Hochgenuss. Wer sich einer Teezeremonie

voll und ganz widmen möchte, der öffnet nicht nur sein Herz, sondern auch seinen Geist. Denn es gilt, die Abläufe einer solchen Teestunde zu verstehen und wie eine fremde Sprache zu erlernen, die mit jedem neuen Begriff vertrauter wird. Im Bamboo Tea Room werden passionierte Tee-genießer und solche, die es werden möchten, sanft an die Hand genommen und erlernen in Workshops die hohe

Kunst der Teezubereitung. Auch während der Öffnungszeiten wird sich immer Zeit genommen, selbst vor einem kleinen

Laden-Publikum einen Tee nach Wunsch aufzugießen, von dem jeder Anwesende einen Becher gereicht bekommt.

Abwarten und Teetrinken heißt es gerne mal, und tatsächlich enthält diese Weisheit viel Wahres, was den Umgang mit Tee betrifft. Denn der braucht Ruhe, Wissen und Geduld, und der Weg dorthin ist ein wichtiger Teil der **Genuss-Reise.** So werden fernöstliche Regionen in Form von Teeblättern einmal auf eine neue Art und Weise erkundet, während das Teegeschirr und -zubehör im Bamboo Tea Room einen weiteren Teil dieser Kulturen präsentiert. Obwohl es in dem Kölner Teehaus um jahrhundertalte Abläufe bei der Teezubereitung geht und dabei Traditionen gewahrt werden, geht es doch stets so gelöst zu, dass jedem Teetrinker warm ums Herz wird.

Für mich!

Tee pur und
in aller Ruhe
genießen





ZUSAMMEN WACHSEN

Hier wächst zusammen, was botanisch gar nicht zusammengehört. Liegt im Friedenswald das Geheimnis dafür, wie ein friedliches Miteinander funktioniert?

Im Forstbotanischen Garten in Köln-Rodenkirchen liegt etwas in der Luft, doch es ist nicht der Duft von würzigen Tannennadeln, **Oleanderblüten** oder frisch gemähtem Gras, sondern diese grüne Oase ist geprägt von fernen Ländern, Reiselust, Weltoffenheit und vor allem von Frieden. Frieden ist hier nicht nur ein Wort, sondern kann auf einer grünen Wiese mit den Händen ertastet und in grüner Umgebung intensiv erlebt werden. Das liegt daran, dass hier ein einzigartiger Wald angelegt wurde, der aus Bäumen besteht, deren **Heimatländer** in der Zeit zwischen 1979 und 1981 diplomatische Beziehungen zu Deutschland pflegten. Er ist besser

bekannt als der Friedenswald, vereint Gewächse aus rund 141 Nationen auf einem einzigen Areal und führte zusammen, was damals zusammengehörte. Auch wenn sich die Zeiten geändert haben, wurden nachträglich von den Gärtnern keine Veränderungen an den Bepflanzungen vorgenommen und so wächst und gedeiht diese Botanik weiterhin fest verwurzelt im Kölner Boden. Es scheint so, als bekäme den Bäumen und teilweise auch Sträuchern dieser rheinische

Boden weiterhin gut, denn entlang vom Friedenswald zu wandern ist seit Jahrzehnten ein einmaliges Erlebnis. Obwohl die Herkunft der Bäume unterschiedliche Kontinente betrifft, spielen auf dem Gelände Ländergrenzen keine Rolle. Die Besucher sind eingeladen, einen **Landschaftspark** zu erkunden, der einen mit auf Reisen nimmt, ohne die Domstadt zu verlassen.

Das länderübergreifende Prinzip lässt den Friedenswald auch mit dem Forstbotanischen Garten verschmelzen, wo in Themenbereichen noch mal weiter in die Ferne geschweift wird. So können massive **Riesenmammutbäume** und Gelbkiefern bestaunt werden, während es auf der Pfingstrosenwiese und mit japanischen Kirschblüten filigraner zugeht. Beim Wandeln auf diesen Spazierpfaden ist erneut zu spüren, dass hier nur Schönes in der Luft liegt.

Für mich!

Friedlichen
Gedanken
nachspüren



