

MARION DEMME-ZECH



MEINE *Auszeiten*

SAARLAND

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN



DROSTE

MARION DEMME-ZECH

MEINE
Auszeiten
SAARLAND

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN

DROSTE



Liebe Auszeit-Suchende,

unvergessliche Frei-Zeiten, erholsame Atempausen oder einfach mal ein Urlaub vom Alltag, wer sich danach sehnt, ist im Saarland, wo Genuss und Naturerleben ganz weit oben stehen, genau richtig. Ob beim Kerzenscheinschwimmen oder Eselkuscheln, bei einer erhebenden Suche nach den Engeln im Felsen oder beim Besuch einer duften Gewürzmanufaktur – im kleinen, aber unglaublich großartigen Bundesland an der Saar gibt es zahlreiche himmlische Gelegenheiten zum Sich-selbst-Verwöhnen.

An den 70 Wohlfühlzielen in diesem Buch kennt man kein Müssen, sondern nur Dürfen. Hier darf man vergnügt sein, sich etwas gönnen und sich den Raum nehmen, den es braucht, um bei sich anzukommen und frei durchzuatmen. Die Tipps reichen vom perfekten Platz zum Sonnenaufgang-Genießen bis zum Yogaerlebnis mit Gipfelgruß, vom Hausbootabenteuer bis zu Abhebemomenten mit Bliesgaupanorama. Eins ist dabei klar: Jeder erholt sich auf ganz eigene Weise. Ob es dafür Romantik sein darf, tierische Begegnungen oder einfach nur viel Natur, Ruhe und Weite, worauf auch immer die Wahl fällt, das Saarland bietet eine große Schatzkiste an Erholungs- und Wohlfühlorten.

Gönn dir deine Auszeiten – so oft es geht, mit unbändiger Freude und gutem Gewissen.

Es lohnt sich, denn es geht dabei um dich.

Herzlichst

Marion Demme-Zech

Meine Atempause

1	MEHR BRAUCHT ES NICHT	Niedlicht in Hemmersdorf.....	8
2	BAUMPOESIE IM KLEINEN	Bonsai-Garten Müller in Saarwellingen.....	10
3	HIMMLISCH SCHÖN	Engelsfelsen bei Schmelz.....	12
4	IN KNEIPPS ELEMENT	Kneippanlage Losheim.....	14
5	GOLDENE MOMENTE	Maigold in Wadern.....	16
6	DEN WIND UM DIE NASE	Panoramaschaukel über Wolfersheim.....	18
7	EIN STEG AM SEE	Wingertsweiher bei Ottweiler.....	20
	► <i>Blue Mind – ab ans Nass</i>		22
8	WOHLBEHÜTET	Beim Hüter des Waldes in Neunkirchen.....	24
9	GESUNDES PRICKELN	Bietzener Heilquelle.....	26
10	HEIMAT AUS DEM GLAS	Natürlich selbst gemacht in Rimlingen.....	28
11	BEI REIZENDEM KLIMA	Herzweg in Tholey.....	30
12	EINE PRISE GLÜCK	Rimoco-Gewürzmanufaktur in Saarbrücken.....	32
	► <i>Aromawellness</i>		34
13	UNTER BUDDHAS SCHUTZ	Asiatischer Garten in Lebach.....	36
14	FEDERND VORAN	Finnbahn Losheim.....	38
15	WUNDERSAME KAPELLE	Wendelinuskapelle in St. Wendel.....	40
16	DEM HIMMEL RECHT NAH	Festung Hohenburg in Homburg.....	42
17	KRAFTORT ÜBER JAHRTAUSENDE	Gollenstein in Blieskastel.....	44
18	SUNSET SAARGAU	Rastplatz bei Gerlfangen.....	46
19	BOHNENLIEBE	Kaffeemanufaktur Plaisir in Schwalbach.....	48

20	ZUR RUHE MIT SCHWUNG Schutzhütte Sehndorf.....	50
	▶ <i>Vom Wert guter Orte.....</i>	52
21	DIE RAMPE ZUM HIMMEL Halde Göttelborn bei Quierschied.....	54
22	AM WOHLFÜHLSTOPP Outdoor-Weinschrank bei Asweiler.....	56
23	DEN GIPFEL STÜRMEN Naturdenkmal Krummer Stein in Dörsdorf.....	58
24	IM SCHUTZ DER BÄUME Marienkapelle Rehlingen.....	60
25	WO ES NACH MEER SCHMECKT Saargrotte Resort in Saarbrücken.....	62
	▶ <i>Gesundheit mit salzigem Geschmack.....</i>	64

Meine Kraftquelle

26	SCHRITT FÜR SCHRITT Itzenplitzer Pingen-Pfad.....	66
27	HOCH ZUM MÖNCH Saufangweiher in Bildstock.....	68
28	WILDE ZEITEN Saarbrücker Wildpark.....	70
	▶ <i>Balsam für die Seele.....</i>	72
29	KUNSTVOLLE WEITE Sonnen- und Mondstein auf dem Bietzer Berg.....	74
30	NATUR MARKE EIGENBAU Bauerngarten Finkenrech in Dirmingen.....	76
31	IT'S TEATIME Victor's Residenz-Hotel Saarbrücken.....	78
32	MEHR HIMMEL ALS HÖLLE Teufelsschornstein bei Mettlach.....	80
33	KULINARISCHE HEIMATREISE Stadtrundgang in Saarbrücken.....	82
34	LEICHT UND GEBORGEN Aerial Moves by Nicole in Heusweiler.....	84
35	AUF DEM VULKAN Freisener Höhe.....	86

36	EINE KLEINE STÖBERAUSZEIT	Trödelcenter in Überherrn.....	88
37	GLEICH FÜNFFACH GESUND	Kneippweg in Erfweiler-Ehlingen.....	90
▶	<i>Selbstfürsorge</i>		92
38	PUTT & RELAX	Adventure-Golf bei Kleinblittersdorf.....	94
39	KERZENMAGIE	DAS BAD Merzig	96
40	HOCH ÜBER DER WELT	Schwarzenbergturm in Saarbrücken.....	98
41	FREIE ENERGIE TANKEN!	Auf dem Momberg bei Gronig.....	100
42	ZURÜCK IN DIE SECHZIGER	Kino Lichtspiele Losheim.....	102
43	SCHNUCKELIG	Griggelmausberg bei Karlsbrunn.....	104
44	LICHT- UND SONNENZAUBER	Baumwipfelpfad Saarschleife.....	106
45	ZEIT FÜR FANTASIE	Studio Konfetti in Saarlouis.....	108
46	WEINVERZAUBERT	Wein- und Wanderhotel Maimühle in Perl.....	110
47	YOGA MIT GIPFELGRUSS	Yogaweg bei Eiweiler.....	112
▶	<i>Ruhe einatmen</i>		114
48	KUSCHELMOMENTE	Eselhof Neumühle in Heusweiler.....	116
49	BEI DEN SANDSTEINRIESEN	Kirkeler Felsenpfad.....	118
50	DIE HEIMELIGE KAFFEESTUBE	Café Ottilie in Riegelsberg.....	120

Mein Tag Urlaub

51	MEIN WOHLFÜHLSONNTAG	Buchnas Landhotel in Orscholz.....	122
52	HURRA, ICH FLIEGE!	Gyrocopter-Flug ab Düren.....	124
53	IM GENIESSER-WÄLDCHEN	Traumschleife bei Nunkirchen.....	126

►	<i>Einfach mal losgehen!</i>	128
54	EIN TIERISCH GUTER TAG Naturwildpark Freisen.....	130
55	DAMPF TRIFFT ZEN KOI Bad & Sauna in Homburg.....	132
56	PILGER-PROBELAUF Jakobsweg zwischen Tholey und Illingen.....	134
57	DIE PAUSE, DIE SCHMECKT Kochkultour in Reinheim.....	136
58	BAHNTRASSEN-FLOW Bahnradweg Sankt Wendeler Land.....	138
59	EINE PRISE PROVENCE LA MAISON hotel & spa in Saarlouis.....	140
60	FREIRAUM FÜR FANTASIE Kunstzentrum Bosener Mühle.....	142
►	<i>Schöpferische Pausen</i>	144

Meine Frei-Zeit

61	UNGEPLANT GLÜCKLICH Saarschleifenlodge.....	146
62	OBEN IM TÜRMCHEN Parkhotel Weiskirchen.....	148
63	HOF- UND FELDROMANTIK Gut Neuhoof in Mandelbachtal.....	150
64	EINE HISTORISCHE AUSZEIT Schloss Falkenhorst in Kleinblittersdorf...152	
65	IN WILDER NATUR Nature Campgrounds am Saar-Hunsrück-Steig.....	154
►	<i>Auf zum Waldbaden</i>	156
66	ATEMPAUSE AUF DEM LAND Hofgut Dösterhof in Altland.....	158
67	SEE(AUS)ZEIT Seezeitlodge Hotel & SPA am Bostalsee.....	160
68	PAUSE MIT LEICHTEM GEPÄCK Safarizelte in Walsheim.....	162
69	WOHNLICHE NOSTALGIE HERITAGE-HOMES in Sanddorf.....	164
70	MARITIMES TEILZEITHEIM Hausboote im Yachthafen Merzig.....	166

MEHR BRAUCHT ES NICHT

Das Niedlicht ist Biergarten, Strandbar und Wohlfühloase in einem und das Beste ist: Es liegt an einem der schönsten Plätze am Ufer der Nied.

Radfahrer, Wanderer, Familien mit Kindern, Spaziergängerinnen mit oder ohne Hund, Freundesgruppen – alle lieben das unkomplizierte Angebot direkt am Wasser, das immer auch ein bisschen nach **Urlaub, Ferien und südlicher Lebensart** schmeckt.

Das Niedlicht neben der Wackenmühle in Hemmersdorf ist die Empfehlung, wenn der Wunsch nach einer entspannten Pause vom Alltag aufkommt. Die bunten Liegestühle, Sonnenschirme und gemütlichen Palettenmöbel mit Polster sorgen schon beim Eintreffen am Niedlicht für beste Laune. Es fühlt sich ein bisschen an wie ein Besuch bei guten Be-

kannten. Somit passt es gut ins Konzept, dass die Gäste sich an diesem Ort „selbst bedienen“. An der urigen **Strandbar** gibt es Getränke und auch Eis. Der Austausch an der Theke ist ausgesprochen nett und das harmonisiert wunderbar mit der Gesamtatmosphäre. Mit allem, was es braucht, versorgt, wird daraufhin gemütlich Platz genommen und der **weite Blick über die Nied** genossen. Im Umfeld der Wa-

ckenmühle, wo sich das Wasser in aller Ruhe anstaut, um sich gleich hinter dem Wehr auf wilde Weise weiter in Richtung Saar

zu begeben, bietet die Nied einen **zauberhaften Ausblick**. Hier mitten im Grünen Platz zu nehmen, um dem Fluss zuzuschauen, sein Plätschern und Rauschen wie Musik in den Ohren, das hat etwas Beruhigendes, fast schon Meditatives. All diejenigen, die es lieben, am Meer zu sitzen, um den in Richtung Ufer heranrollenden Wellen zuzusehen und ihrem Rauschen zu lauschen, werden mit hoher Wahrscheinlichkeit auch an den Auszeit-Momenten am Niedlicht ganz großen Gefallen finden. Das Niedlicht ist – da besteht kein Zweifel – „all you Nied“ für eine rundum gelungene Auszeit. Ein kleiner Hinweis für all die, die der Nied bei einem Besuch noch ein wenig näher kommen wollen: An der Strandbar lässt sich ein **Tretboot** ausleihen und auch für Stand-up-Paddler liegt hier der perfekte Startort.

Für mich!

Pausenzeit
mit
Urlaubsflair



Niedlicht, Zur Wackenmühle 4, 66780 Rehlingen-Siersburg-Hemmersdorf,
Tel. (0 68 33) 5 55



BAUMPOESIE IM KLEINEN

Die Bonsai-Pflege erfordert Achtsamkeit, Konzentration und Geduld, weshalb sie in Japan als Form der Meditation auf der Suche nach innerem Frieden gilt.

Ein Bonsai, das ist nicht einfach nur ein Hobby, es ist eine Philosophie und besondere Form der Kunst, die nur im Zusammenspiel von Mensch und Natur gelingt. Zur Kultivierung braucht es Ruhe und Geduld, sehr viel Geduld. Der Bonsai ist ein **Lehrmeister der Langsamkeit**. Die Zeit, die vergeht, bis ein Baum im Kleinformat zu einem außergewöhnlichen Exemplar herangewachsen ist, wird mit Beobachten, Warten und Staunen, zu welcher Anmut die Natur fähig ist, „überbrückt“. Das verändert unsere Wahrnehmung. Durch einen Bonsai gewinnen feinste Details an Bedeutung. Ob es erste Blätter sind, die im Frühling das Geäst mit Grün überziehen, oder eine Blüte, die zum Leben erwacht, jeden Tag

beweist uns ein Bonsai: Das **Glück** wächst oft im Kleinen.

Dem würde auch Martin Müller, der in seinem **Bonsai-Garten** in Saarwellingen rund 150 Zwergbäume zeigt, pflegt und zum Teil verkauft, ohne Zweifel zustimmen.

Viele seiner Bäume sind über 50 Jahre alt, was für einen Bonsai kein ungewöhnlich hohes Alter ist. Während eines Rundgangs fühlt man sich wie auf einer kleinen **Weltreise**.

Es gibt Azaleen und Ahornarten aus Japan und Indonesien, Oliven- und Granatapfelexemplare aus dem Mittelmeerraum und nicht zuletzt eine Reihe heimischer Vertreter wie Fichten und Kiefern. „Prinzipiell lässt sich aus jeder Baumart ein Bonsai ziehen“, erklärt Müller und weist auf eine besondere Kreation: einen **Lärchenwald** aus einer Gruppe von sieben Bonsais. Ein Wald, wie man ihn kennt, nur eben viel, viel kleiner. Die Komposition verlockt zum Hinknien und genauer Hinschauen. Das sieht wunderschön aus. Es ist wahr, **Bonsais beruhigen**, sie verzaubern und faszinieren.

Tiefer ins Thema einsteigen lässt sich während der monatlichen Treffen des **Bonsai-Arbeitskreises Saarwellingen** im Bonsai-Garten Müller. Dort trifft man Ansprechpartner und bekommt Tipps. Perfekt für all die, die sich für einen kleinen Baum mit ganz großer Seele begeistern können.

Für mich!

Sich in
der Kunst der
Langsamkeit
üben



Bonsai-Garten Müller, Jasminstraße 1, 66793 Saarwellingen, Tel. (0 68 38) 70 69
bonsai-garten-mueller.de



HIMMLISCH SCHÖN

Der Engelsfelsen im Wald zwischen Schmelz und Limbach ist ein Ort, der Hoffnung weckt, für gute Erinnerungen steht und auch trösten kann.

Der Weg zu den Engeln führt – wen wundert es – direkt in die Höhe. Ein guter Startpunkt ist der Wanderparkplatz in Schmelz. Von dort aus leiten die Schilder des Premiumwanderwegs **Erzgräberweg** ohne Umwege, aber in entgegengesetzter Laufrichtung zum Engelstreffpunkt. Gleich zu Beginn geht es über einen Kreuzweg stramm aufsteigend zur anmutigen **Marienkapelle** auf dem Rengeskopf, wo eine Sinnesbank mit himmlischer Weitsicht zu einer ersten beschaulichen Pause einlädt.

Der nächste Höhepunkt befindet sich am „**Großen Horst**“. Nah einer gut gesicherten Abbruchkante leitet die Beschilderung zu einer Plattform mit gleich zwei außergewöhnlichen Ansichten: einem tiefen Blick hinein in die untersten Abbauschichten des größten Steinbruchs des Saarlandes und einem **erhebenden Panoramablick** über das Primstal. Wer hier oben steht und die herrliche Aussicht und Stille genießt, hat es nicht mehr weit bis zu den Engeln. Der Weg führt weiter in Richtung Hoxfels. Er wird kurviger und am Rand zeigen sich erstmals Felsen, die mit Moos bedeckt sind – der richtige Platz. Ein Dach aus Blättern legt sich allmählich über den

Weg, die Atmosphäre ist **geheimnisvoll und mystisch**, perfekt für Engel. Der Meinung war auch eine Limbacherin, die vor mehr als 20 Jahren regelmäßig mit zwei Freundinnen an diesen Felswänden entlangspazierte. Vom Zauber dieses Ortes beseelt platzierte sie eine **Muttergottesfigur** in einer der Felsspalten. Wohlbehütet vor Sonne, Wind und Regen, harpte diese in der Nische aus. Es dauerte nicht lange und sie bekam Gesellschaft. Erste Engel und andere Figuren gesellten sich dazu. Mal aus Holz, mal aus Porzellan oder Stein. Manche groß, andere eher zierlich, viele mit Flügeln und auch welche ohne. Trotz der vielen Unterschiede haben die zahlreichen Figuren am Engelsfelsen zwei Dinge gemein: Sie verzaubern und sie schenken ein Gefühl der **Zuversicht** – und so einen Ort braucht es hin und wieder.

Für mich!

Raum für
ein bisschen
Magie



Engelsfelsen, Aufstieg vom Wanderparkplatz Dreihäuser, Ecke Ambet- und Goldbacher Straße, 66839 Schmelz

