

ANNETTE KANIS

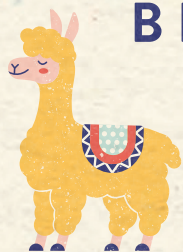


MEINE

Auszeiten

BERGISCHES LAND

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN



DROSTE

ANNETTE KANIS

MEINE
Auszeiten
BERGISCHES LAND

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN

DROSTE



Liebe Auszeit-Suchende,

bei meinen Recherchetouren dachte ich häufig: Ob es hier noch weitergeht? Ob hier wirklich die Gaststätte, das Retreathaus oder der Massageort noch auftaucht? Umso schöner dann die Entdeckung in idyllischer Umgebung. Orte zum Auftanken, fernab und naturnah. Hier möchte ich bleiben – eine Stunde, einen Tag, ein Wochenende.

Auszeiten verlangsamen das Leben auf positive Weise. Das Zeitgefühl ändert sich an anderen Orten, mehr noch mit anderen Erlebnissen. Warum in die Ferne schweifen und auf den nächsten Urlaub hinfiebern, wenn die kleine oder größere Auszeit nebenan wartet? Das Bergische Land punktet mit vielfältigen Entspannungs- und Wohlfühlmomenten! Tief durchatmen bei der Bienenstocktherapie. Anspannung vergessen während der Thai-Yoga-Massage. Neue Seiten an sich entdecken bei einem schamanischen Trommelabend.

Wie wäre es mit einem Tag im Monat mit besonderem Programm, das Seele und Körper Wärme schenkt? Neben Entspannung und Momenten der Ruhe, wie sie beim Yoga oder im Spa aufkommen, bereichern neue Inspirationen. Ob im Barista-Kurs, bei der Kanutour, beim Mantrasingen oder während einer Alpakawanderung – Erinnerungen werden geschaffen, Urlaubsmomente lassen sich in den Alltag integrieren. Im Bergischen Land liegen sie: die Inseln der Erholung!

Deine Annette Kanis

Meine Atempause

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 | LASS MAL LOCKER Surprana Kieferbalance in Bergisch Gladbach | 8 |
| | ▶ <i>Meditier doch mal!</i> | 10 |
| 2 | AUFATMEN IM KIRCHENSCHIFF Altenberger Dom in Odenthal | 12 |
| 3 | GANG DURCH GRUITEN Historischer Ortsbummel | 14 |
| 4 | GAUMENSCHMAUS-FISCHBUDE Seefisch & Meer in Overath | 16 |
| 5 | JAPANS BAUMKUNST Bonsai Park in Remscheid | 18 |
| 6 | HONIGDUFT IN DER LUFT Stocklufthütte in Lohmar | 20 |
| 7 | SCHWEBENDE AUSZEIT Seilbahn an Schloss Burg in Solingen | 22 |
| 8 | EISFREUDEN Thomas' Eiscafé in Windeck | 24 |
| 9 | ANKLÄNGE AN WILDNIS Eiszeitliches Wildgehege in Mettmann | 26 |
| 10 | EINKAUFEN MAL ANDERS Der Bauernladen Conrads in Solingen | 28 |
| 11 | NACH OBEN Aussichtsturm auf dem Knollen bei Bergneustadt | 30 |
| 12 | HIMMLISCHES VERGNÜGEN Das Kaffeehaus in Solingen | 32 |
| | ▶ <i>Den Wald spüren</i> | 34 |
| 13 | EIN BAD IM GRÜNEN Im Wald von Ratingen | 36 |
| 14 | WUPPERTAL VON OBEN Schwebebahn fahren | 38 |
| | ▶ <i>Positive Vibes</i> | 40 |
| 15 | POSITIVE DRUCKPUNKTE Energetische Auszeit in Radevormwald | 42 |
| 16 | TORTENTRÄUME Tollkühn in Bergisch Gladbach | 44 |
| 17 | HOCH ÜBER DER WUPPER Diederichstempel in Solingen | 46 |
| 18 | ENTDECKUNG DER LANGSAMKEIT Die Wiehler Tropfsteinhöhle | 48 |

| | | | |
|----|-------------------------------------|-----------------------------------------------|----|
| 19 | SÜSSE TRÄUME | Haribo-Fabrikverkauf in Solingen | 50 |
| 20 | LEBENSKURVEN | Auf der Deutschen Alleenstraße | 52 |
| 21 | HIMMLISCHE AUSSTELLUNG | Engel-Museum in Engelskirchen | 54 |
| 22 | WILDE BLUMEN | Oberodenthaler Wildblumenweg in Neschen | 56 |
| | ▶ <i>Geatmete Achtsamkeit</i> | | 58 |
| 23 | DURCHATMEN | Das Gradierwerk in Remscheid | 60 |
| 24 | PFANKUCHEN! | Die Coenenmühle in Wermelskirchen | 62 |
| 25 | ROSENDUFT IN DER LUFT | Auf Schloss Hückeswagen | 64 |

Meine Kraftquelle

| | | | |
|----|---------------------------------|-----------------------------------------------|----|
| 26 | WOCHENMARKT-FLAIR | Auf einem Schulhof in Rösrath | 66 |
| | ▶ <i>Om und Shavasana</i> | | 68 |
| 27 | NAMASTE | Yoga Shima Loft in Remscheid | 70 |
| 28 | KUNSTPAUSE | Skulpturenpark Waldfrieden in Wuppertal | 72 |
| 29 | JAPANISCHE OASE | Der Carl-Duisberg-Park in Leverkusen | 74 |
| 30 | GESUNDE KÄLTEREIZE | Kneipp-Vital-Park in Much | 76 |
| 31 | RADFAHREN MAL ANDERS | Die Draisinen vom Wuppertrail | 78 |
| 32 | BADEN MIT FERNBLICK | Das Panoramabad in Engelskirchen | 80 |
| 33 | MIT WILDEN PFLANZEN | Gut Alte Heide in Wermelskirchen..... | 82 |
| 34 | MIT ALLEN SINNEN | Weinhandlung Jäger in Leichlingen | 84 |
| | ▶ <i>Wasserkräfte</i> | | 86 |
| 35 | WANDERN AM WASSER | An der Neyetalsperre in Wipperfürth | 88 |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| 36 | STRAHLKRAFT Deutsches Röntgen-Museum in Remscheid | 90 |
| 37 | CHARMANTER GENUSS Feldermann's Hofcafé in Radevormwald | 92 |
| | ▶ <i>Mit Mantras meditieren</i> | 94 |
| 38 | HERZENENERGIE TANKEN Yoga Institut Schloss Lüntenbeck | 96 |
| 39 | UNTER DER BRÜCKE Brückenpark Müngsten in Solingen | 98 |
| 40 | MEHR ALS EINE MASSAGE Thai-Yoga in Lindlar | 100 |
| 41 | KULTUR UND SOZIALES Kattwinkelsche Fabrik in Wermelskirchen | 102 |
| 42 | IN DEN HIMMEL HÜPFEN :metabolon in Lindlar | 104 |
| 43 | DEN EIGENEN RHYTHMUS SPÜREN Der Wandelraum in Overath ... | 106 |
| 44 | NAHE AM PARADIES Die Café Herberge in Heiligenhaus | 108 |
| | ▶ <i>Meereswellen und Blätterrauschen</i> | 110 |
| 45 | DEM WASSER LAUSCHEN Am Siegwasserfall in Windeck-Schladern | 112 |
| | ▶ <i>Tiere als Therapeuten</i> | 114 |
| 46 | ON TOUR MIT ALPAKAS Im Haubachtal bei Much | 116 |
| 47 | KÜHLENDES NASS Das Naturfreibad in Mettmann | 118 |
| 48 | KAFFEEKUNST Barista-Kurse in Wuppertal | 120 |
| 49 | KLÄNGE UND STILLE Der Klangpfad in Nümbrecht | 122 |

Mein Tag Urlaub

| | | |
|----|----------------------------------------------------------------|-----|
| 50 | WELLNESSOASE Mediterana-Welt in Bergisch Gladbach | 124 |
| 51 | HEISSES VERGNÜGEN Mobile Sauna von Leichlingen | 126 |
| 52 | WANDERN AUF DEM WASSER Kanutour auf der Wupper | 128 |

| | | |
|----|----------------------------------------------------------------------|-----|
| 53 | WÖRTLICHES WORK-OUT Utopiastadt in Wuppertal | 130 |
| | ▶ <i>Ruhe durch Bewegung</i> | 132 |
| 54 | WANDERN IN DER WEITE Unterwegs im Bergischen Wanderland | 134 |
| 55 | ME-TIME DE LUXE 4 elements spa in Bergisch Gladbach | 136 |
| 56 | KURZURLAUB AM SEE Wasserski fahren in Langenfeld | 138 |
| 57 | ZU GAST IM DENKMAL Die Rausmühle in Wermelskirchen | 140 |
| 58 | AUSBlick VOM BERGFRIED Schloss Burg in Solingen | 142 |
| 59 | RADELN AUF BAHNTRASSEN Auf zwei Rädern durchs Bergische | 144 |
| 60 | SCHLEMMEN IN DER SCHEUNE Landhaus Mohn in Much | 146 |
| 61 | ÜBER DEN BÄUMEN Naturerlebnispark Panarbora in Waldbröl | 148 |

Meine Frei-Zeit

| | | |
|----|------------------------------------------------------------------------|-----|
| 62 | MEIN ZELT AM SEE Camping in Hückeswagen | 150 |
| 63 | GANZ BESONDERS ÜBERNACHTEN Im Zirkuswagen bei Much | 152 |
| 64 | IDYLLE AM BRUNNENHAUS Retreat in Wermelskirchen | 154 |
| 65 | TRAUMHAFTER TURMAUFENTHALT Hotel Trafohaus in Solingen | 156 |
| 66 | FAMILIÄRES SCHLOSSAMBIENTE Schloss Auel in Lohmar | 158 |
| 67 | TRÄUMEN IN DER BAUMKRONE Im Baumhaus von Schladern | 160 |
| 68 | TRADITION UND MODERNE Gut Hungenbach in Kürten | 162 |
| 69 | NATURNAH ÜBERNACHTEN Feelgood-Alpakahof in Wipperfürth | 164 |
| 70 | OPEN AIR AM WASSER Malteser Komturei in Bergisch Gladbach | 166 |

LASS MAL LOCKER

Anspannung sitzt oft im Kiefergelenk.
Sandra Wittke nutzt ihre Hände, um mit
Energeströmen für Entspannung zu sorgen.

Sandra Wittke macht nicht viel. So wirkt es jedenfalls. Und doch bewegen ihre kleinen Griffe und Berührungen immens viel im gesamten Kieferbereich. Und sorgen darüber hinaus für **Entspannung** im ganzen Körper. Die Kiefergelenksbehandlung ist für die ausgebildete Yogalehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie ein Teil des Jin Shin Jyutsus, wie die japanische Methode des Harmonieströmens genannt wird. „Die Hände werden als heilsame Einheiten gebraucht“, umschreibt sie eine Methode, die man am besten selbst erfährt, um sie sich vorstellen zu können. Balance für den

Kiefer also. R.E.S.E.T. ist die Abkürzung für einen komplizierten Namen: Rafferty-Energie-System zur Entlastung des Temporomandibulargelenks. Ein Kinesiologe namens Rafferty hat diese **energetische Technik** entwickelt. Die Behandlung dauert eine knappe Stunde.

Man liegt mit einer Decke zugedeckt auf der Behandlungsliege. Sandra Wittke „sandwiched“ erst mal die Nieren, das heißt, sie hält die Hände über und unter den Nierenbereich, um sie anzuregen, eventuell vorhandene Giftstoffe aus-

zuleiten. Ich spüre eine angenehme Wärme, ein Kribbeln. Dann widmet sie sich dem Eigentlichen, der **Kieferbalance**. Es folgen leichte Berührungen mit den Fingerspitzen, am Kaumuskel, am Kiefergelenk. Zunächst ungewohnt, vor allem, wenn man den Mund dabei noch offen halten oder den Kiefer zu einer Seite schieben soll. Doch schnell merke ich Entspannung. Ein **wohliges Kribbeln**, das bis in den Nacken zieht. Bestimmte Punkte werden leicht gedrückt, bestimmte Bereiche werden sanft gehalten. Obwohl die Behandlung sich auf den Kopf und später dann auch den Nacken fokussiert, stellen sich im gesamten Körper eine **angenehme Schwere** und Entspannung ein. Am Ende heißt es auftauchen, die Augen öffnen und im Außen ankommen. Hinterher fühlt sich der Wangenbereich gelöst an, weich und locker. Es scheint nachzuarbeiten. Eine interessante Erfahrung nicht nur für diejenigen, die nachts mit den Zähnen knirschen.

Für mich!

Harmonieströme
für den ganzen
Körper



Surprana Kieferbalance, Bensberger Straße 133,
51469 Bergisch Gladbach, Tel. (02 21) 45 08 42 67, www.surprana.de



Meditier doch mal!

Leichter
Einstieg für
zu Hause



FOKUS UND ACHTSAMKEIT

Sich hinsetzen und an nichts denken – ganz so einfach ist das nicht für Ungeübte. Und oftmals wirkt es gerade auf solche, die einsteigen möchten in die Meditationspraxis, verstörend bis abschreckend. Dabei gibt es gute Brücken, um in den einer Meditation innewohnenden entspannten und fokussierten Zustand zu kommen. Meditation bedeutet dabei nicht, nichts zu denken, sondern die Gedanken zu bündeln, zu fokussieren.

1. Den Atem an ein Wort knüpfen

Eine bequeme Stellung einnehmen und die Augen schließen. Zunächst dreimal durch die Nase ein- und lange durch den Mund ausatmen. Dann übergehen zur Nasenatmung. Zu Beginn sucht man sich ein Wort, das einen heute begleiten soll. Gedanken etwas schweifen lassen, nachspüren, was gerade wichtig ist. Hier ein paar Tipps, in welche Richtung es gehen könnte: Liebe, Wärme, Ruhe, Gelassenheit, Stärke ... Und dieses Wort atmet man

nun. Also, man denkt es beim Einatmen und Ausatmen, zweisilbige Worte aufteilen. Die Aufmerksamkeit bleibt bei diesem Wort und dem Atem. Bevor es losgeht: einen Timer mit einem angenehmen, leisen Klingelton auf 3 oder 5 Minuten stellen. Und danach: Immer, wenn einem danach ist, kann man sein Wort innerlich wiederholen, das aktiviert das Unterbewusstsein.

2. Ein- und ausatmen

Variante von Übung 1.: Man denkt beim Einatmen „ein“ und beim Ausatmen „aus“. Klingt simpel, ist einfach und effektiv. Die Aufmerksamkeit folgt dabei dem Atem und wird unterstützt durch die gedachten Wörter.

3. Sich auf das dritte Auge fokussieren

In Indien sieht man häufig Menschen mit einem roten Punkt zwischen den Augenbrauen. Er symbolisiert das sogenannte dritte Auge. Dieses befindet sich nach der hinduistischen Vorstellung in der Stirnmitte zwischen den Augenbrauen, etwas darüberliegend, und ist gleichbedeutend mit dem Stirnchakra. Dahinter steckt die Annahme eines Energiezentrums, das für Intuition und sensitive Wahrnehmung steht. Bei dieser Atemübung versuchen wir, uns auf diesen Punkt zu fokussieren. Dauer der Übung: ca. 7 Minuten.

4. Kerzenstarren

Schöner klingt die Bezeichnung *Tratak* für diese Meditationsübung. Ein Begriff aus dem Sanskrit, der mit *starren* übersetzt wird. Eine brennende Kerze wird in etwa 3 Metern Abstand leicht unter Augenhöhe aufgestellt. Nicht den Blick abwenden und versuchen, nicht zu blinzeln. Wenn es mit dem Starren länger klappt, können sich die Augen mit Tränenflüssigkeit füllen, dies hat dann auch eine reinigende Wirkung. Dabei nicht verkrampfen, sondern fokussieren. Alternativ kann auch ein Gegenstand oder eine Blume genutzt werden.

Und noch wichtig: Die typische Meditationshaltung mit gekreuzten Beinen oder gar im Lotussitz ist nicht für jede und jeden etwas. Man kann auch wunderbar auf einem Stuhl meditieren. Dann aber aufrecht und nicht angelehnt sitzen. Oder man nutzt ein spezielles Meditationsbänkchen. Beim Meditationskissen ist der sogenannte Fersensitz eine angenehme Haltung, also die Fersen nach hinten nehmen und die Schienbeine auf den Boden legen.



AUFATMEN IM KIRCHENSCHIFF

Umhüllt von klarer Gotik den Geist zur Ruhe kommen lassen. Eine Pause auf der Kirchenbank im Altenberger Dom.

Hinter der schweren Holztür wartet ein **Schutzraum aus Stille**. Dieses Gefühl beim Betreten einer Kirche – sei sie klein oder groß – ist ein schöner Nebeneffekt für Kunstinteressierte und Touristen. Das Innere von Kirchenräumen verströmt ein Bewusstsein für Innehalten. Egal, ob man mit religiösen Insignien etwas anfangen kann oder nicht. Wenn der Raum wie im Altenberger Dom dazu nicht dunkel und übermächtig beladen ist wie in anderen verwandten Kirchenhäusern, sondern klare Gotik die Besucherin umhüllt, mag das **Abschalten vom Alltag** leichtfallen. Platz in den Kirchenbänken ist viel. Eine Ruhepause tut jetzt gut. Durchatmen, ankommen, bei sich sein, vielleicht auch Zugang zum Spirituellen bekommen. Die Gedanken werden klarer, der Herzschlag ruhiger. Sonnenstrahlen suchen sich ihren Weg durch die dezent gemusterten Kirchenfenster und zaubern **Farbenspiele** an die hohe, helle Decke. Umdrehen nicht vergessen! Denn das Westfenster über dem Eingang ist eine Besonderheit: Es zeigt das Himmlische Jerusalem und ist mit 144 Quadratmetern das größte Kirchenfenster nördlich der Alpen.

Für mich!

Zur Ruhe kommen in der Kirche



Der Altenberger Dom, auch **Bergischer Dom** genannt, wurde im 13. Jahrhundert im Auftrag des Zisterzienser-Ordens erbaut. Lange Jahre war hier im idyllischen Tal des Flüsschens Dhünn Klosterleben angesiedelt, bis Anfang des 19. Jahrhunderts die Abtei aufgelöst wurde. Noch heute ist der Altenberger Dom eine Station auf dem Jakobspilgerweg. Er gehört als Pfarrkirche zu einer katholischen Gemeinde, wird jedoch seit 1857 auch von evangelischen Gläubigen für Gottesdienste genutzt.

Nach dem Besuch des Doms lohnt sich ein **Abstecher in den Klosterladen**. Stöbern im Sortiment mit Büchern und Postkarten, Tees und Kunsthandwerk. Länger verweilen kann man in der Gastronomie des Hotels Altenberger Hof, nur wenige Meter vom Nordportal der Kirche entfernt. In den warmen Jahreszeiten ist die Terrasse zu empfehlen.

Altenberger Dom, Eugen-Heinen-Platz 2,
51519 Odenthal, www.altenberger-dom.de



GANG DURCH GRUITEN

Natürliches Kneippen in der Kleinen Düssel
erfrischt bei einem Rundgang durch das
historische Fachwerkdorf Haan-Gruiten.

Die natürliche Kneipp-Einrichtung liegt am Uferrand der **Kleinen Düssel**, eine verwunschene Stelle in dem kleinen historischen Dorf. Schon vor knapp zweihundert Jahren empfahl der Priester und Naturheilkundler Sebastian Kneipp, **Durchblutung und Abwehrkräfte** durch Wassertreten anzuregen. Also: Schuhe und Socken aus, Mut an und hinein ins kühle Nass – bis knapp unter die Knie jedenfalls. Das Staksen ergibt sich von selbst, recht kühl ist an diesem Frühlingsvormittag das Wasser der Kleinen Düssel. Anfangs pikst die Kälte in den Unterschenkeln, das Herz schlägt schneller, der Geist wird wacher. Nach einer Runde am Uferrand lockt die Bank unter Bäumen. Einmal Aufwärmen in der Frühlingssonne bitte. Dann geht es weiter mit dem nächsten Kneippgang.

Oder mit einem **Rundgang durch den Ort**.

Braun-weiß-schwarz sind die Impressionen. Fachwerk und Schiefer prägen das Erscheinungsbild des in einem Tal gelegenen Örtchens, das offiziell seit 1975 zu Haan gehört. Beim Spaziergang durch den kleinen Ort taucht man ein in vieles, was typisch ist für das Bergische Land. Und

beim genaueren Hinsehen entdeckt man einen oder mehrere der 360 Nistkästen, die neben den 6000 Einwohnern von Gruiten für weitere Bewohner aus der Tierwelt sorgen. So können sogar Mauersegler in den Fachwerkgiebeln ein Zuhause finden. Und man stößt auf den **mineralogischen Lehrpfad**. Auf einer Mauer mit Fundstücken aus den Steinbrüchen der Umgebung – funkelnden Kristallen, glatten Kalksteinen, sattem Schiefer – und natürlich viel Grün. Die besondere Mauer findet man links unterhalb des Friedhofs. Und auch die Treppenstufen hinauf auf den Friedhof lohnen sich. Von hier hat man einen guten Ausblick auf das ganze historische Dorf Gruiten, natürlich mit passender Bank zum Ausruhen.

Für mich!

In alte
Zeiten
eintauchen



Historisches Dorf Gruiten, Pastor-Vömel-Straße,
42781 Haan, www.bvv-gruiten.de

