

GUDRUN TITZE

AUSZEITEN
FÜR DIE
SEELE

33 ORTE IM

RUHRGEBIET



INNEHALTEN ▾ LAUSCHEN ▾ AUFBLÜHEN

POLYGLOTT

MIT KLEINEN ÜBUNGEN ZUM



INNEHALTEN

Übungen zum Innehalten, den Blick nach innen zu richten und die Achtsamkeit zu schulen



LAUSCHEN

Übungen zum Lauschen, Spüren, Riechen, Schmecken, Hören – hier werden alle Sinne angesprochen

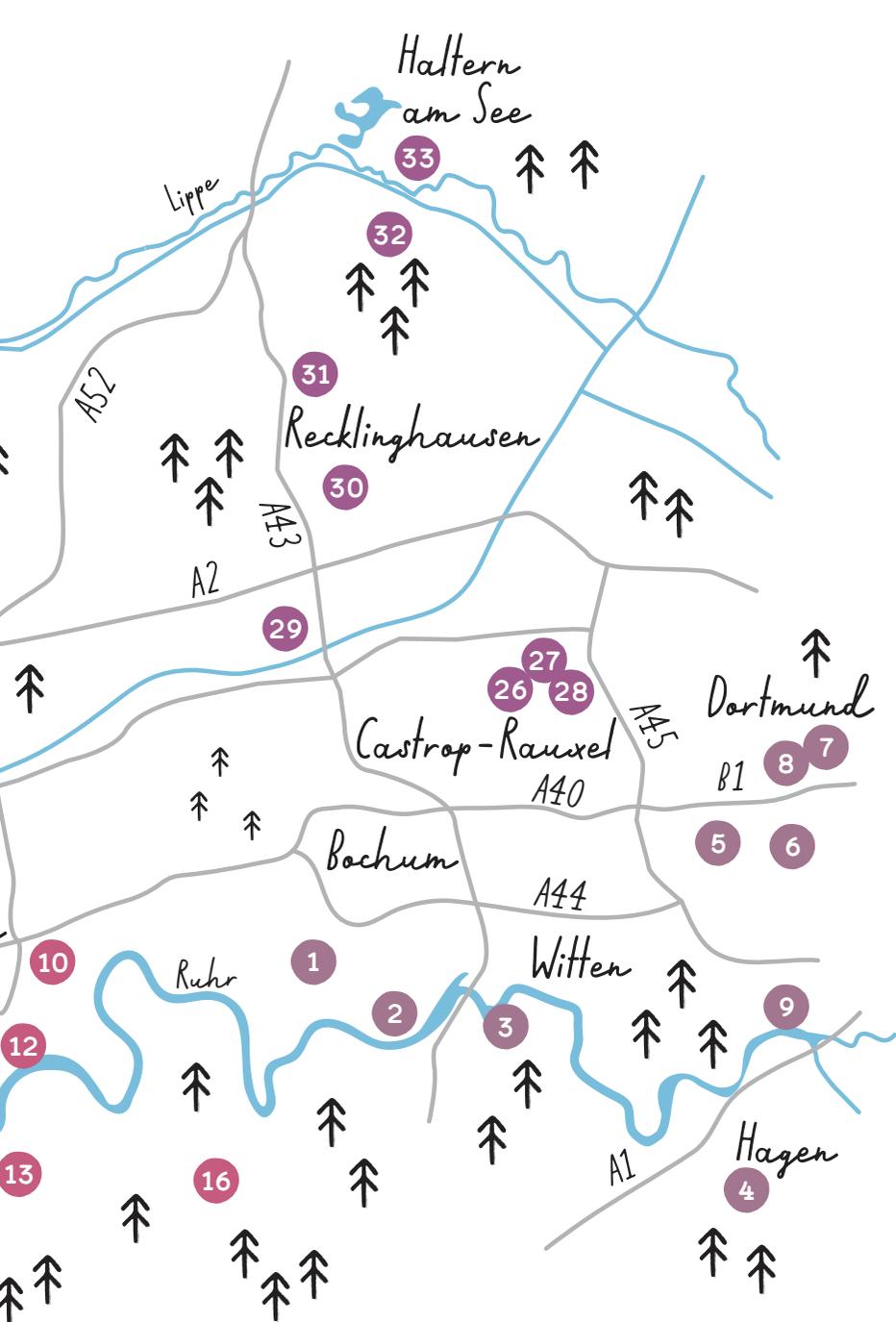


AUFBLÜHEN

Übungen, die kreativ werden lassen und ermuntern, etwas Neues auszuprobieren







↓

AUSZEITEN IM RUHRGEBIET OSTEN



RUHRSCHEIFE BEI WITTEN

EDITORIAL 7
 von Dr. Gisela Immich

GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT 8
 Vorwort der Autorin



1	GRÜNE LUNGE IM REVIER	10		6	DÜNEN, KRÄUTER UND MAMMUTBÄUME	36
	Bochum - Weitmarer Holz				Dortmund - Rombergpark	
2	KLEINOD ERSTER GÜTE	14		7	EINE OASE DER RUHE	42
	Bochum - Stiepelers Dorfkirche				Dortmund - Ostfriedhof	
3	AUF DEN SPUREN DES BERGBAUS	20		8	MEDITATIVE RUHE IN KIRCHLICHEN HALLEN	48
	Witten - Ruine Hardenstein und Muttental				Dortmund - Franziskanerkirche	
4	FANTASTISCHE WEITBLICKE	26		9	FERNSICHTEN UND MITTEL-ALTERLICHE GESCHICHTE	52
	Hagen - 3-Türme-Weg				Dortmund - Hohensyburg	
5	MEDITATIVE AUSZEIT AM WEINBERG	32				
	Dortmund - Umweltkulturpark					



AUSZEITEN IM RUHRGEBIET SÜDEN



- 10 **KOSTENLOSER KUNSTGENUSS** 58
Essen - Museum Folkwang
- 11 **DER SCHÖNSTE PARK DER REGION** 62
Essen - Grugapark
- 12 **BEIM WALDBADEN MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN** 68
Essen - Kruppwald, Baldeneysee und Hügelpark
- 13 **VIelfÄLTIGE FERNsICHTEN UND TRAUMHAFTE PFADE** 74
Essen - Oefter Tal
- 14 **IDYLLISCHER SPAZIERGANG DURCHS BACHTAL** 80
Mülheim - Rumbachtal
- 15 **KULTURPERLE BEGEGNET NATUR UND DORFIDYLL** 86
Mülheim - Kloster Saarn - Dorf Saarn - Ruhrauen
- 16 **SCHÖN, SCHÖNER, ELFRINGHAUSER SCHWEIZ** 92
Velbert - Hattingen - Elfringhauser Schweiz

ÜBUNGEN





INNEHALTEN LAUSCHEN AUFBLÜHEN

<p>Innehalten 19 Malen 23 Tierbeobachtung 29 Meditieren 35 Inneres Bild 38 Atemübung 51 Meditatives Bergaufgehen 54 Ziegen begegnen 64 Der Waldsitzplatz 72 Spiegelübung 77 Geräusche-landkarte 83 Assoziieren 101 Inneres Lächeln (aus dem Qi Gong) 105 Faszination und Entspannung 109</p>	<p>Farbtöne 113 Rückwärtsgehen 118 Staunen 122 Gehmeditation 128 Faszination Kirchenfenster 134 Beobachten 142 Langsamkeit entdecken 146 Baummeditation 152 Wind und Atmen auf Halden 158 Riechen 162 Barfußgehen 173 Gehen und Schauen 178 Schmeichelnder Sand 184</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



↓

AUSZEITEN IM RUHRGEBIET WESTEN



HALDE RHEINPREUSSEN



- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>17 INSPIRIERENDE ORTE
DER RUHE 98</p> <p>Oberhausen - Gehölzgarten und
Gleispark</p> | <p>22 AUF NEUEN WEGEN DAS KLEINE
BESTAUNEN 120</p> <p>Duisburg - Landschaftspark Nord</p> |
| <p>18 EIN HERBSTSPAZIERGANG FÜR
DIE SEELE 102</p> <p>Oberhausen - Kaisergarten -
Schloss - Rhein-Herne-Kanal</p> | <p>23 DIE SCHÖNSTE HALDE - VON
KUNST GEKRÖNT 126</p> <p>Moers - Halde Rheinpreußen und
Waldsee</p> |
| <p>19 AM LIEBLICHEN GEWÄSSER
DIE ZEIT VERGESSEN 106</p> <p>Bottrop - Kirchheller Heide -
Heidhofsee</p> | <p>24 AUSZEIT IN DREI AKTEN 132</p> <p>Xanten - Dom und Kurpark</p> |
| <p>20 EIN SAGENUMWOBENER
WALD 110</p> <p>Duisburg - Stadtwald und alter
Steinbruch</p> | <p>25 AUENLANDSCHAFT UND
ALTRHEIN 138</p> <p>Xanten - Bislicher Insel</p> |
| <p>21 NATURSCHUTZGEBIET TRIFFT
RUHRPOTTROMANTIK 116</p> <p>Duisburg - Friemersheimer
Rheinauen</p> | |





AUSZEITEN IM RUHRGEBIET NORDEN



OBSERVATORIUM HALDE HOHEWARD

- 26 ENTDECKUNG DER LANGSAMKEIT** 144
Herne - Langeloh
- 27 DURCH INDUSTRIEGESCHICHTE SPAZIEREN** 150
Castrop-Rauxel - Auf Mulvanys Spuren
- 28 EINE BESONDERE UHR HOCH ÜBER DER STADT** 156
Castrop-Rauxel - Halde Schwerin
- 29 BEI SONNENUNTERGANG DEM HIMMEL SO NAH** 160
Herten - Halde Hoheward
- 30 GESCHICHTE UND FARBEN-FROHSINN** 166
Recklinghausen - Ikonen-Museum
- 31 URSPRÜNGLICHE WÄLDER UND PLÄTSCHERENDE BÄCHE** 170
Marl-Sinsen - Die Burg

- 32 ÜBER BAUMWIPFELN UND QUER ÜBER DIE LIPPE** 174
Haltern am See - Die Haard und der Feuerwachturm
- 33 BALSAM FÜR DIE SEELE** 180
Haltern am See - Westruper Heide



- WEITERFÜHRENDE LINKS UND INFORMATIONEN** 186
- VITAE** 187
- REGISTER** 188
- BILDNACHWEIS** 190
- IMPRESSUM** 191
- ÜBERSICHTSKARTE** 192
- NATURKNIGGE** Hintere Klappe, innen



GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT



Liebe Leserinnen und Leser,

Es ist mir eine große Freude, Sie mit diesem Buch auf Entdeckungstour mitzunehmen und Ihnen neue ungewohnte Wege zu zeigen. Sie dürfen den Blickwinkel verändern, innehalten, Ihren eigenen Gedanken und Ideen freien Lauf lassen – sich inspirieren lassen. Sie dürfen improvisieren, Mikroabenteuer erleben, Entspannung, Achtsamkeit, Entschleunigung und v. a. die Liebe zur Natur erfahren. Sie dürfen sich einlassen, das Kleine entdecken, Begegnungen mit Tieren erleben, Anstiege ohne Anstrengung erfahren, zu sich kommen und eine Auszeit vom Alltag nehmen.

Eine bunte Vielfalt an Destinationen in unterschiedlichsten Gefilden erwartet Sie.

Egal ob in Kirchen, auf Halden, in Museen, vor allem aber in Natur und Wald, gilt es abzuschalten und Neues zu erleben. Die Wege sind sorgfältig ausgewählt, oft einsam und Sie werden in den Genuss von Stille

kommen. Mit geringerem Tempo als gewohnt dürfen Sie unterwegs sein und für sich verinnerlichen: Wer langsam ist, hat endlich Zeit. Vor allem aber dürfen Sie begeistert und fasziniert sein.

Räumen Sie sich Zeit für sich selbst ein. Lassen Sie das Wetter Wetter sein und tanken Sie Tageslicht. Besonders im Winter an trüben Tagen ist dies umso wichtiger und in der Wirkung aufs Wohlbefinden unübertrefflich. Nehmen Sie sich einige Stunden nur für sich und ziehen regelmäßig los, Verpflegung und auch ein Tagebuch dürfen Sie stets begleiten, und wenn Sie Lust haben, schreiben Sie Ihre Gedanken nieder. Was fühlen Sie im stillen Wald oder im inspirierenden Kloster, was sagt Ihre innere Stimme, woran möchten Sie sich später noch erinnern können? Verewigen Sie Impressionen durch Malen, Zeichnen, Schreiben – Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Suchen Sie sich eigene neue Wege, gehen auf Entdeckungstour, verlangsamten Sie Ihr Tempo auch im Alltag und machen vor allem regelmäßig Pausen.

Schreiben Sie mir gerne Ihre Erfahrungen, auch für Anregungen bin ich sehr dankbar und freue mich auf Ihre E-Mail.

Ihre Gudrun Titze



→ X TOUR 11

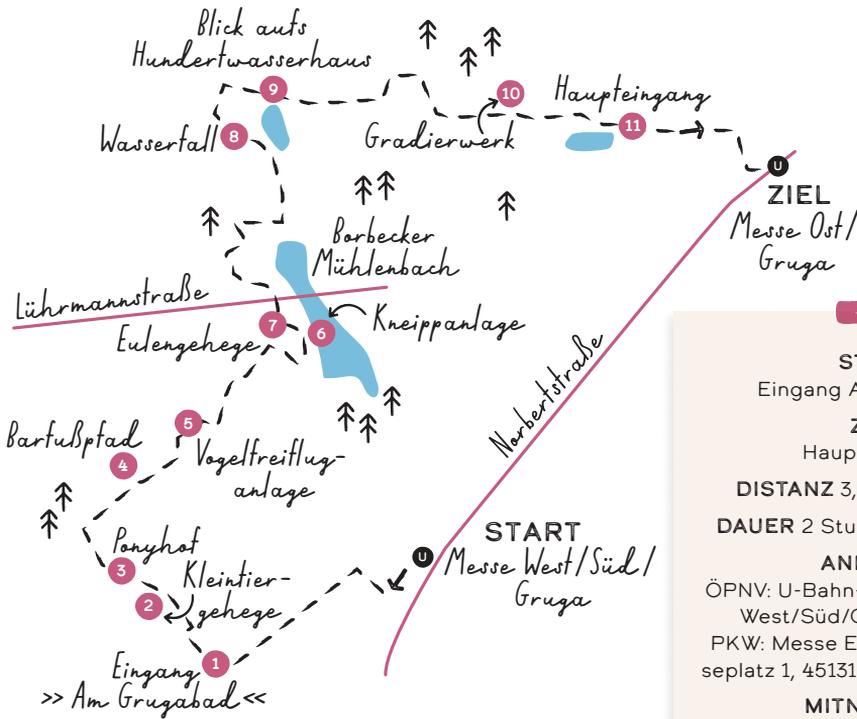


WIESEN UND BÄNKE LADEN ZUM VERWEILEN EIN

DER SCHÖNSTE PARK DER REGION

ESSEN - GRUGAPARK

Im vermutlich schönsten Park Essens können Sie in eine eigene Welt abtauchen und abschalten. Der Park besticht durch seine Vielseitigkeit und neben tierischen Begegnungen können Sie verschiedene Sinnesindrücke erleben. Am Gradierwerk lassen Sie den Tag ausklingen.



START
Eingang Am Grugapark

ZIEL
Haupteingang

DISTANZ 3,5 km (variabel)

DAUER 2 Stunden oder länger

ANFAHRT
ÖPNV: U-Bahn-Haltestelle Messe West/Süd/Gruga Linie U11
PKW: Messe Essen GmbH, Messeplatz 1, 45131 Essen (Parkplatz)

MITNEHMEN
kleines Handtuch (Kneippanlage)



Hervorgegangen ist der Park 1929 aus der Großen Ruhrländischen Gartenbau-Ausstellung, woraus die Abkürzung Gruga entstand. Ein wirklich perfekter Ort für eine Auszeit, auch verschiedene Sportmöglichkeiten sind geboten. Ein Jahr nach der Ausstellung wurde der Park für die Bevölkerung und das Gemeinwohl wiedereröffnet. 1938 fand hier die Reichsgartenschau statt, im Zweiten Weltkrieg wurde der Park komplett zerstört. Es folgte der Wiederaufbau, der eine Vergrößerung beinhaltet. 1952

fand die zweite Gruga-Ausstellung statt, 1965 wurde hier die Bundesgartenschau ausgerichtet.

Die Auszeit-Runde durch die Gruga führt zu ausgewählten Erholungsplätzen. Start ist am **1 EINGANG AM GRUGABAD** (Freibad). Ganz zu Beginn führt Sie der Weg zum idyllischen **2 KLEINTIERGEHEGE**, in dem Ziegen, Schafe, Kaninchen, Schwäne, Schweine und noch andere Tierarten leben. Ein wahres Kleinod! Die Ziegen dürfen mit bereitgestelltem Futter gefüttert werden,



ZIEGEN BEGEGNEN

Sie dürfen sich von Tieren inspirieren lassen und gerne mit den Ziegen in Kontakt treten. Setzen oder hocken Sie sich nach langsamer Annäherung neben eine Ziege, berühren sie sanft oder bieten ihr eine streichelnde und kraulende Hand an. Sie dürfen auf genüssliche Resonanz stoßen. Vielleicht stupst Sie von hinten vorsichtig der neugierige Ziegenbock an, aber keine Sorge, diese sanfte Berührung fühlt sich fast wie ein Windhauch an. Die Tiere

sind in einem äußerst gepflegten Zustand und der Aufenthalt in dem kleinen, feinen Gehege ist eine wahre Freude. Es dürfte bei diesen Begegnungen kaum verwundern, dass es bereits Ziegen-Yoga gibt, da die Tiere für ihre beruhigende Ausstrahlung bekannt sind. Genießen Sie die gemeinsame Zeit mit »Ihrer« Ziege und nehmen etwas von der Tiefenentspannung, die Ihnen vorgelebt wird, mit in den weiteren Tag.



NEUGIERIGE KONTAKTAUFNAHME

dennoch sind die Tiere in keinsten Weise aufdringlich. Ganz im Gegenteil, tiefenentspannt liegen sie teilweise in der Sonne und strahlen eine große Ruhe und Zufriedenheit aus.

Die jugendlichen Schweine springen an heißen Tagen gerne unter der Sprinkleranlage hindurch und rennen vergnügt um die Wette. Auch dieser Anblick ist beglückend. Am kleinen grünen Teich gibt es eine Bank, perfekt für Ihre erste Pause, wenn Sie diese nicht bereits mit einer Ziege verbracht haben. Kaninchen und Schafe sind zusammen untergebracht und haben großen Auslauf auf einer Wiese. Alleine dieses kleine Tiergehege ist eine eigene Auszeit wert.

Nun geht es am **3 PONYHOF** mit wirklich sehr kleinen Ponys vorbei, weiter zum **4 BARFUSSPAD**. Gönnen Sie Ihren Füßen eine kostenlose Fußreflexzonenmassage.

Wenn Sie Ihren Körper durch ungewohnte Reize oder Impulse intensiv spüren, schalten die Gedanken wie von selbst ab. Die Synapsen sind sozusagen anderweitig beschäftigt, nämlich mit der Verarbeitung der taktilen Reize. Deswegen sind solche Angebote perfekt geeignet fürs Abschalten der Gedanken. Spüren Sie die verschiedenen Untergründe und nehmen sich Zeit für dieses Erleben.

Ganz nahe gelegen befindet sich die **5 VOGELFREIFLUGANLAGE**, in der z. B. der Kuba- und auch Chile-Flamingo, der ostafrikanische Storch, der Schmalschnabellöffler und der Nachtreiher leben, um nur einige wenige zu nennen. Auf den ersten Blick erinnern die Störche eher an Pelikane. Wenn Sie jedoch wissen, dass es sich um eine Storchenart handelt, erkennen Sie diesen auch, ein äußerst interessanter



Anblick. Auch dieses Tiergehege bietet viele beruhigende Augenblicke.

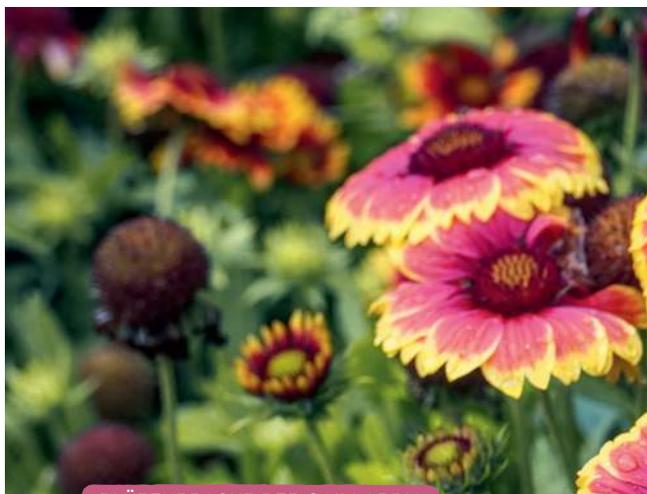
Bald liegt der Margaretensee vor Ihnen, in dem sich eine **6 KNEIPPANLAGE** befindet. An heißen Tagen ist dies ein perfekter Ort für eine Abkühlung. Hier gilt dasselbe wie bei einem Barfußpfad: Äußere Reize, in dem Fall Kältereize, helfen sofort beim Abschalten. Bedenken Sie, dass nur ein aufgewärmter Körper kneippen sollte. Eine Anleitung finden Sie vor Ort. Auch der Blick über den See von der Bank aus ist eine Pause wert. Bevor Sie nun die Lührmannstraße unterqueren, kommen Sie am **7 EU-LENGEHEGE** vorbei, in dem der Karpatenuhu lebt. Äußerst eindrucksvoll ist sein Anblick und er lässt sich in seiner stolzen Haltung gut beobachten.

Sogar ein kleines Waldtal sowie eine Heide und ein Moor gibt es im Grugapark, Heide und Moor befinden sich in der Nähe der vorgeschlagenen Route. Am Waldsee angekommen fällt sofort der kleine **8 WAS-SERFALL** auf. Von dieser Stelle aus bietet sich ein fantastischer Weitblick bis zum Grugaturm über weitläufige Blumenwiesen. In der anderen Richtung schimmert bereits durch dichtes Grün das **9 HUNDERTWASSERHAUS**, dessen Anblick beeindruckt und gefangen nimmt, wenn es in seiner Gänze erscheint! Der Künstler Friedensreich Hundertwasser, der auch in Architektur und Umweltschutz tätig war, passte das Gebäude in den 1990er-Jahren an das Gelände an und 2005 wurde das Haus, das Familien von schwerkranken Kindern zur gemeinsamen Unterkunft dient, eröffnet. Das Gebäude ist

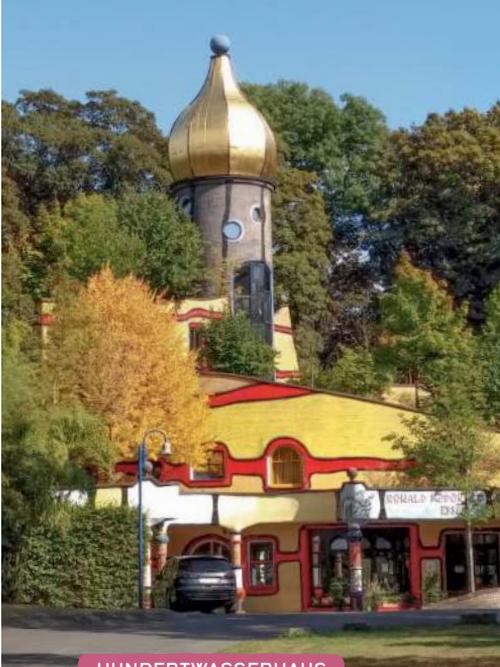
nicht frei zugänglich, jedoch ist der Blick von außen bereits eine reine Augenweide.

Weiter führt Sie der Weg zur Dahlienterrasse. Der Park hat erneut seinen optischen Charakter völlig verändert, besticht er hier nun durch Weitläufigkeit. Lassen Sie die Eindrücke des heutigen Tages noch einmal Revue passieren. Welches Tier hat Sie besonders beeindruckt? Verspüren Sie den Wunsch, noch einmal wiederzukommen und bestimmte Orte erneut aufzusuchen? Halten Sie doch ein paar Eindrücke in Ihrem Tagebuch fest, vielleicht möchten Sie auch zeichnerisch etwas festhalten, z.B. ein Tier, das Ihnen besonders aufgefallen ist.

Zum Abschluss geht es vorbei am Grugaturm zum **10 GRADIERWERK**, das sich perfekt zum Abrunden des Tages eignet. Auf beiden Seiten des Gradierwerks befinden



BLÜTENPRACHT DER GAILLARDIA



HUNDERTWASSERHAUS

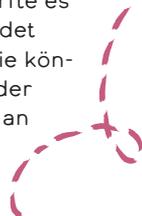
sich ausreichend viele Bänke, entsprechend dem Sonnenstand im Vollschatten und in der direkten Sonne gelegen. Je nach Jahreszeit können Sie hier also Wärme oder Kühle suchen. Das Solewasser an sich, welches von oben über das Geäst des Schwarzdorns herunterrieselt und wieder nach oben gepumpt wird, hat eine natürlich kühlende Wirkung. Besonders an heißen Tagen im Hochsommer bietet sich der Besuch eines Gradierwerks an. Suchen Sie sich zum Abschluss einen Platz auf einer der Bänke, schließen die Augen und bleiben für 10-15 Minuten ganz normal atmend sitzen und spüren, wie die Sole Ihre Bronchien umschmeichelt oder sich das Salzwasser auf Ihrer Haut niederlegt. Eine genauere Beschreibung zur Funktion eines Gradierwerks finden Sie im Kapitel »Xanten – Dom und Kurpark« (S. 133).

Nach Beendigung des Solebades Ihrer Atemwege können Sie den Park über den **11 HAUPTINGANG** verlassen, in dessen Nähe sich die U-Bahn-Haltestelle »Messe Ost/Gruga« befindet (Linie 11).



WEITERE INFOS:

Der Eintritt in den Park beträgt 2,50€-4€. Ab 18 Uhr ist der Eintritt frei. Dann dürfte es entsprechend voller sein. Tagsüber findet man äußerst viel Ruhe in der Gruga. Sie können für 1€ einen Lageplan erwerben, der hilfreich ist. Dieser hängt jedoch auch an verschiedenen Stellen im Park aus.



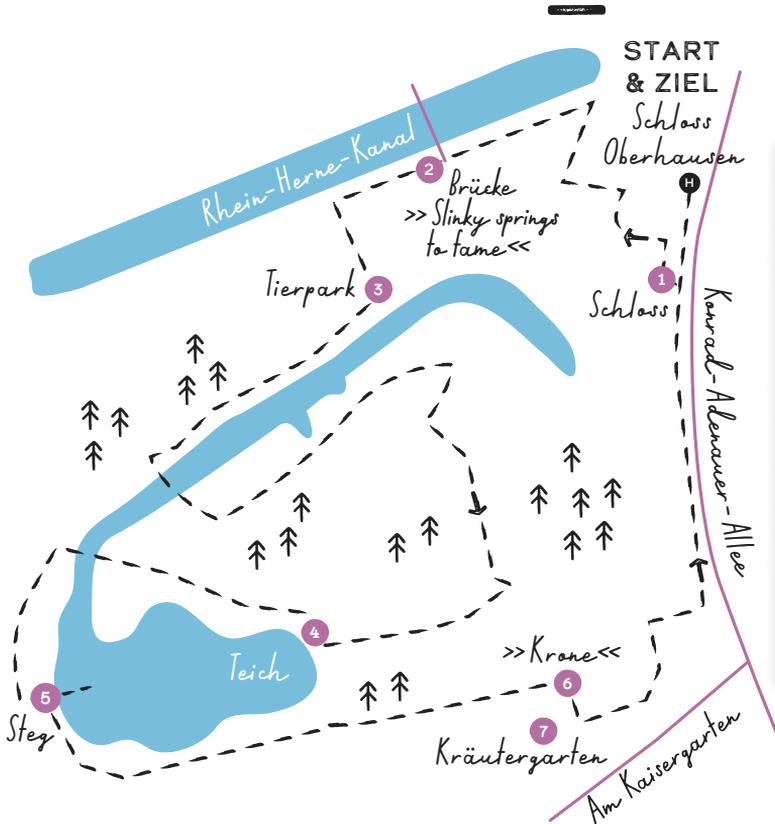
TOUR 18



EIN HERBSTSPAZIERGANG FÜR DIE SEELE

OBERHAUSEN - KAISERGARTEN - SCHLOSS - RHEIN-HERNE-KANAL

Der Kaisergarten lädt auf kurzen Wegen dazu ein abzuschalten. Wunderschöne Ausblicke, skurril gewachsene Bäume oder auch Begegnungen im nahen Tierpark machen dies leicht. Eine originelle Brücke und Schloss Oberhausen mit seiner Ludwiggalerie sowie angeschlossener Gastronomie runden die Tour auch kulinarisch ab.



START UND ZIEL

Bushaltestelle Schloss
Oberhausen

DISTANZ 2,8 km (variabel)

DAUER 1-2 Stunden

ANFAHRT

ÖPNV: Bushaltestelle
Schloss Oberhausen, Bus-
linien 956, 966
PKW: Ludwiggalerie Schloss
Oberhausen, Konrad-
Adenauer-Allee 46, 46049
Oberhausen (Parkplatz vor-
handen)

MITNEHMEN

Buch, ggf. Decke



Der Kaisergarten ist mit einer Größe von etwa 29 Hektar der älteste Park Oberhausens und wurde 1898 nach Kaiser Wilhelm I. benannt. Die Industriestadt wollte ihren Bewohnern einen Ort der Erholung bieten, was ihr gelungen ist.

Die Bushaltestelle »Schloss Oberhausen« liegt in unmittelbarer Nähe des Kaisergartens. Die heutige Runde führt Sie zuerst zum **1 SCHLOSS** mit seiner Ludwiggalerie und angrenzender Gastronomie, dann weiter zum Rhein-Herne-Kanal mit seiner originellen **2 BRÜCKE** namens »Slinky springs to fame«, die dem Spielzeug Slinky (»Treppenläufer«) nachempfunden ist. Kurz darauf erreichen Sie bereits den Eingang zum **3 TIERPARK** (Eintritt frei). Ganz nach Belieben können Sie diese Orte am Anfang oder am Ende Ihrer Tour aufsuchen. Im Kaisergarten selbst können Sie auf kurzen Strecken erholbare Plätze und durch den Waldbestand schattige Wege erleben. Auch für eine ausgedehnte Mittagspause ist die kleine Tour durch den Park bestens geeignet. Am Wochenende sind aufgrund des Tierparks einige Menschen unterwegs. Sobald es herbstlich wird oder Sie auf einen Werktag ausweichen, ist das Menschengemisch jedoch äußerst überschaubar und Sie können viele Orte der Ruhe finden.

Bald passieren Sie einen äußerst skurril gewachsenen Baum, bei dessen Anblick sich die Frage stellt, ob er einst umgestürzt ist.



NATURWISSEN

WALDMEISTER

In freier Natur ist Waldmeister in lichten Laubwäldern zu finden und blüht ab Mitte April bis Anfang Mai mit zarten weißen Blüten. Das enthaltene Cumarin ist leicht giftig. Bei geringer Dosierung kann es zu beschwingender Wirkung kommen und gegen Kopfschmerzen wirken. Bei Zubereitung von Maibowle sollte man zurückhaltend sein und sich bewährter Rezepte bedienen.

Nehmen Sie sich Zeit für diese Momente der Entdeckung. Die Wiesen dürfen betreten werden und so bietet es sich an, den Baum aus der Nähe zu betrachten. Solche Augenblicke der Faszination und des Innehaltens führen Sie automatisch ins Hier und Jetzt, andere Gedanken treten in den Hintergrund.

Nun liegt der große **4 TEICH** des Parks vor Ihnen, in dem verschiedene Wasservogelarten wie Stockenten, Blesshühner oder auch Kormorane leben. Der Park bietet äußerst viele bequeme Ruhebänke, sodass Sie Ihren Schlendertag nach Belieben unterbrechen und z. B. einfach aufs Wasser schauen können. Auch in Ihrem mitgebrachten Buch können Sie schmökern oder Sie schließen die Augen und genießen die Stille.



Wenn Sie einen Platz der Ruhe gefunden haben, möchte ich Sie einladen, innerlich zu lächeln. Lächeln kann innere Anspannung sowie Gesichtverspannung augenblicklich lösen und zu größerem Wohlbefinden führen. Lesen Sie den Text im Kasten vorher durch und legen ihn dann beiseite.

Auf Ihrem weiteren Weg gelangen Sie bald zu einem kleinen **5 STEG**, der erneut zum Verweilen einlädt. Auf der gegenüberliegenden Seite des Teichs befindet sich die Skulptur einer **6 KRONE**, die einen schönen Blickfang darstellt. In unmittelbarer Nähe am Rande des Parks liegt ein kleiner, einsam gelegener **7 KRÄUTERGARTEN**. Lassen Sie sich von den Kräuterdüften bzw. vom

Anblick der Pflanzen betören, die teilweise bis in den Herbst hinein blühen. Majoran, Waldmeister, Salbei, Meerrettich und Beinwell sind u. a. zu finden. An heißen Tagen finden Sie hier ein schattiges Plätzchen.

Lassen Sie Ihre Auszeit in Ruhe ausklingen oder besuchen am Ende noch einen der anfangs erwähnten Orte.



WEITERE INFOS:

- Museum Ludwiggalerie: Normalpreis 8 €
- www.ludwiggalerie.de

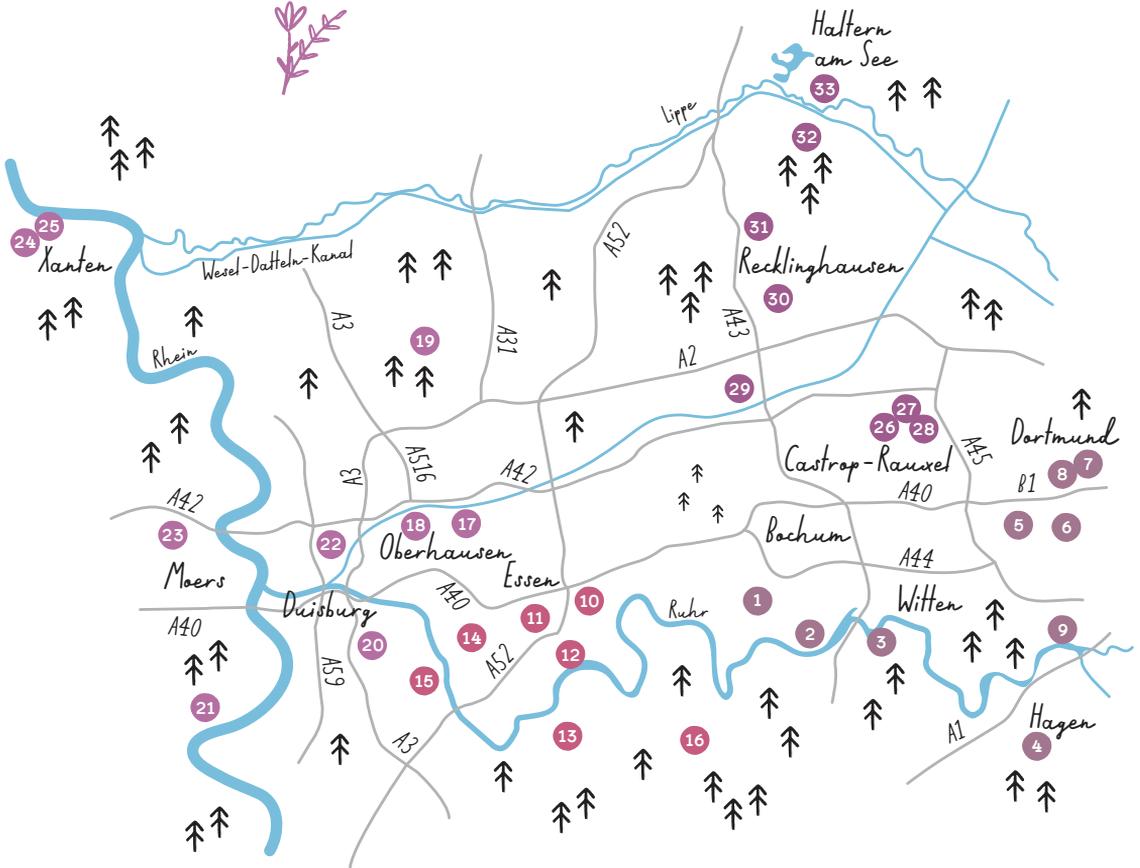


INNERES LÄCHELN (AUS DEM QI GONG)

Nehmen Sie eine bequeme und aufgerichtete Haltung im Sitzen ein (sollte es zu kalt sein, können Sie auch stehen bleiben), legen Ihre Hände in den Schoß, schließen die Augen und nehmen die Kontaktpunkte zwischen Körper und Boden wahr. Nun lassen Sie sich auch innerlich nieder. Und dann, ganz unbeobachtet, lächeln Sie. Beginnen Sie mit Mund und Augen, als wollten Sie einer anderen Person zu lächeln. Lassen Sie das Lächeln in Ihren ganzen Körper strömen, bis in Zehen und Fingerspitzen. Vielleicht spüren Sie dabei Wärme oder

Helligkeit; nehmen Sie Ihre Empfindungen ohne Bewertung wahr. Sollte ein Körperteil schmerzen, schicken Sie das Lächeln auch dorthin. Sie können so Ihre Selbstheilungskräfte stärken. Die Quelle des Lächelns ist unser Herz, seien Sie sich dessen bewusst und genießen Sie noch einige Momente Ihre Auszeit und schenken sich selbst Freundlichkeit.

Abschließend reiben Sie Ihre Hände warm und legen sie über Augen und Gesicht, streichen dann langsam darüber und öffnen wieder Ihre Augen.



ÜBER DIE AUTORIN



GUDRUN TITZE

Gudrun Titze ist Diplom-Sozialarbeiterin und arbeitet als Pilger- und Wald-Gesundheitscoach. Die passionierte Wanderin und engagierte Naturschützerin liebt es, durch die Natur zu streifen und neue Pfade zu entdecken. Sie bereiste mehrere Monate mit dem Rucksack Südamerika und pilgerte Tausende Kilometer auf dem Jakobsweg. Bei Annette Bernjus und Peter Wohlleben lernte sie das Faszinosum Wald auf beeindruckende Weise neu kennen und lieben und vermittelt heute mit Leidenschaft ihren Kundinnen und Kunden das Waldbaden. Ihre Kurse sind zertifiziert und werden von den Krankenkassen bezuschusst: www.waldbaden-wandern.de



* NATURKNIGGE



1

HALTEN SIE DIE REGELN VON NATURSCHUTZGEBIETEN EIN:

Entnehmen Sie keinerlei Pflanzen oder Tiere, bleiben Sie auf den Wegen und leinen Ihren Hund an.



2

BEACHTEN SIE RAUCH- UND FEUER-VERBOT:

Rauchen im Wald ist in NRW vom 1.3.-31.10. untersagt. Ein Funke kann riesige Waldbrände entfachen.

LASSEN SIE KEINEN ABFALL

LIEGEN: Schon geringe Mengen Müll gefährden Tiere und belasten unsere Umwelt. Dies gilt auch für Zigarettenstummel und Hundekot.

3

4

REISSEN SIE NICHTS AB:

Nehmen Sie höchstens lose Blätter oder Kleinigkeiten mit nach Hause.

GOLDENE REGELN ZUM UMGANG MIT DER NATUR

5

BLEIBEN SIE AUF DEN WEGEN:

Die Salamanderpest breitet sich in NRW aus. Zur Brut- und Setzzeit und im Winter werden Tiere zudem empfindlich gestört.

6



LEINEN SIE IHREN HUND AN:

Er ist schnell auf den Fährten der Waldtiere und kann diese gefährden.

8

NEHMEN SIE RÜCK-SICHT:

auf andere Waldbesucher, ob als Radfahrer, Sportler, Hundebesitzer.

FÜTTERN SIE KEINE WILDTIERE:

Die Tiere verlieren ihre natürliche Scheu vor dem Menschen und können zur Gefahr werden. Falsches Futter, auch in Wildgehegen, kann ihnen schaden.

7

NATURAHE UFER NICHT BETRETEN:

Dort verstecken sich Tiere und es brüten seltene Vögel; die Vegetation ist hier besonders sensibel.

9



INNEHALTEN. LAUSCHEN. AUFBLÜHEN.



Ob ein morgendlicher Spaziergang durch die Westrupe Heide, Tierbeobachtung im Weitmarer Holz oder eine Wanderung ins wunderschöne Mülheimer Rumbachtal – nachweislich genügen bereits 30 Minuten im Grünen, um den Stress des Alltags hinter sich zu lassen. »Auszeiten für die Seele« führt zu den schönsten Naturorten zum Entspannen vor der Haustür, größtenteils mit dem ÖPNV und auf leichten Wegen erreichbar, zum Kraftfinden und Herunterkommen. Jede Auszeit macht vertrauter mit den kleinen und großen Wundern der heimischen Tier- und Pflanzenwelt, bereitet Vergnügen und spendet neue Energie.

- Raus aus dem Alltagstrott, rein in die Natur:
Auszeiten für Körper, Geist und Seele
- Mit einer kundigen Autorin und zahlreichen Tipps für Entspannungsübungen besondere Orte im Grünen erleben
- Mit praktischen Infos und GPX-Daten zum Download
- Wissenschaftlich begleitet von Public-Health-Expertin
Dr. Gisela Immich

