

ANNETTE BERNJUS

AUSZEITEN
FÜR DIE
SEELE

33 ORTE IM

RHEIN-MAIN-
GEBIET

INNEHALTEN ▾ LAUSCHEN ▾ AUFBLÜHEN

POLYGLOTT

Staatliche
Schlösser und Gärten
Hessen



Entdecken Sie
unsere Kulturschätze
im Rhein-Main-Gebiet

Kultur erleben und aufblühen

Der Prinz-Georg-Garten in Darmstadt ist eine idyllische Oase, um vom Alltag abzuschalten.

Entdecken Sie im Rhein-Main-Gebiet mit den Schlössern, Parkanlagen und Kleinodien der Staatlichen Schlösser und Gärten Hessen viele weitere reizvolle Orte der Naherholung. Lassen Sie sich von zauberhafter Gartenkunst und historischen Prachtbauten inspirieren und finden Sie Ihren ganz persönlichen Lieblingsplatz für Spaziergänge und Auszeiten. Genießen Sie aktive Entspannung, um Energie zu schöpfen.

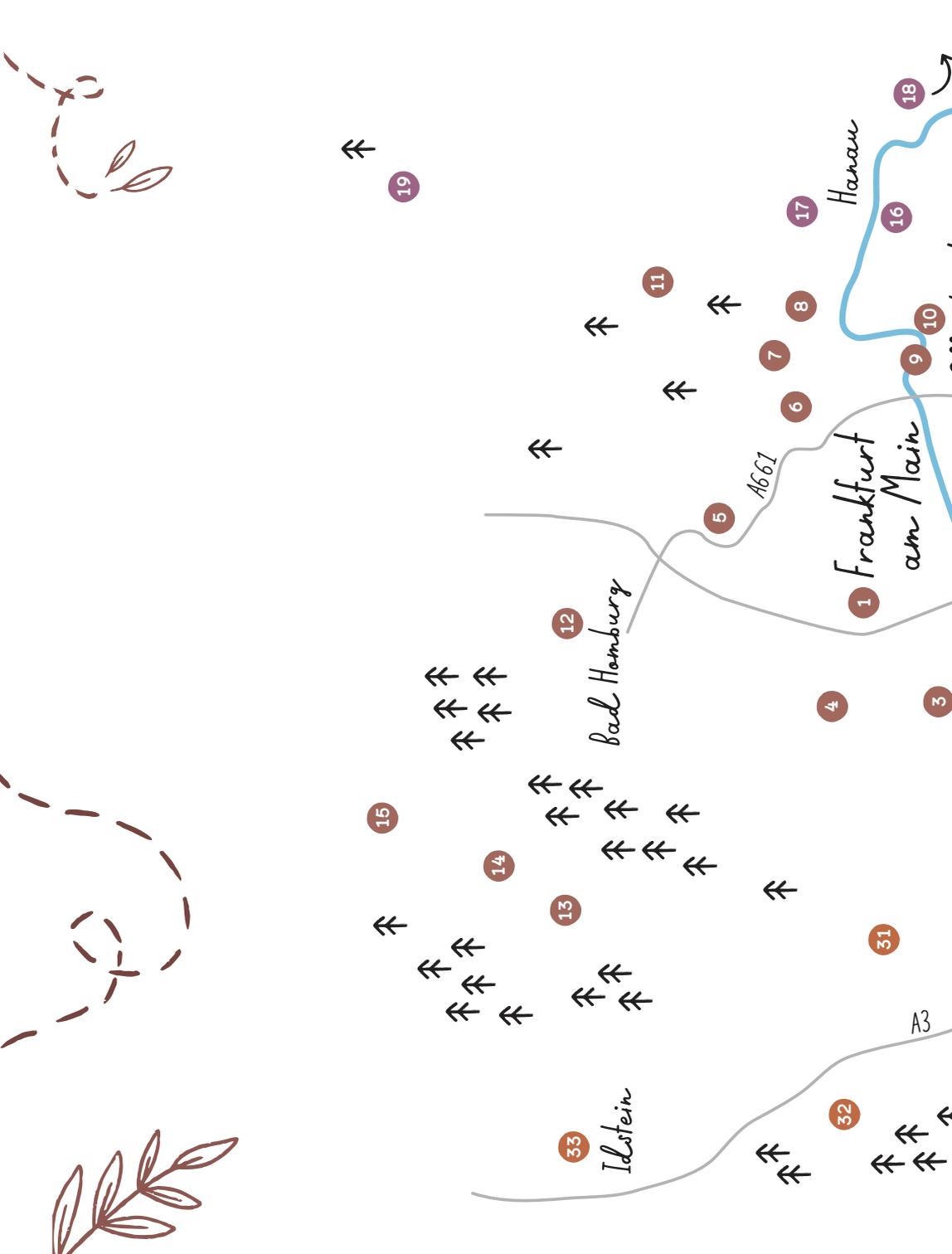


HESSEN



Planen Sie Ihre nächste Auszeit:
www.schloesser-hessen.de





Hanau

Frankfurt
am Main

Bad Homburg

Idstein

A661

A3

19

11

17

16

18

8

7

6

10

9

5

12

1

4

3

15

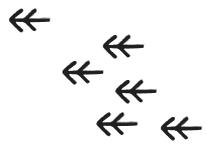
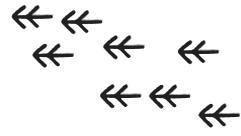
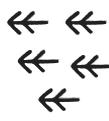
14

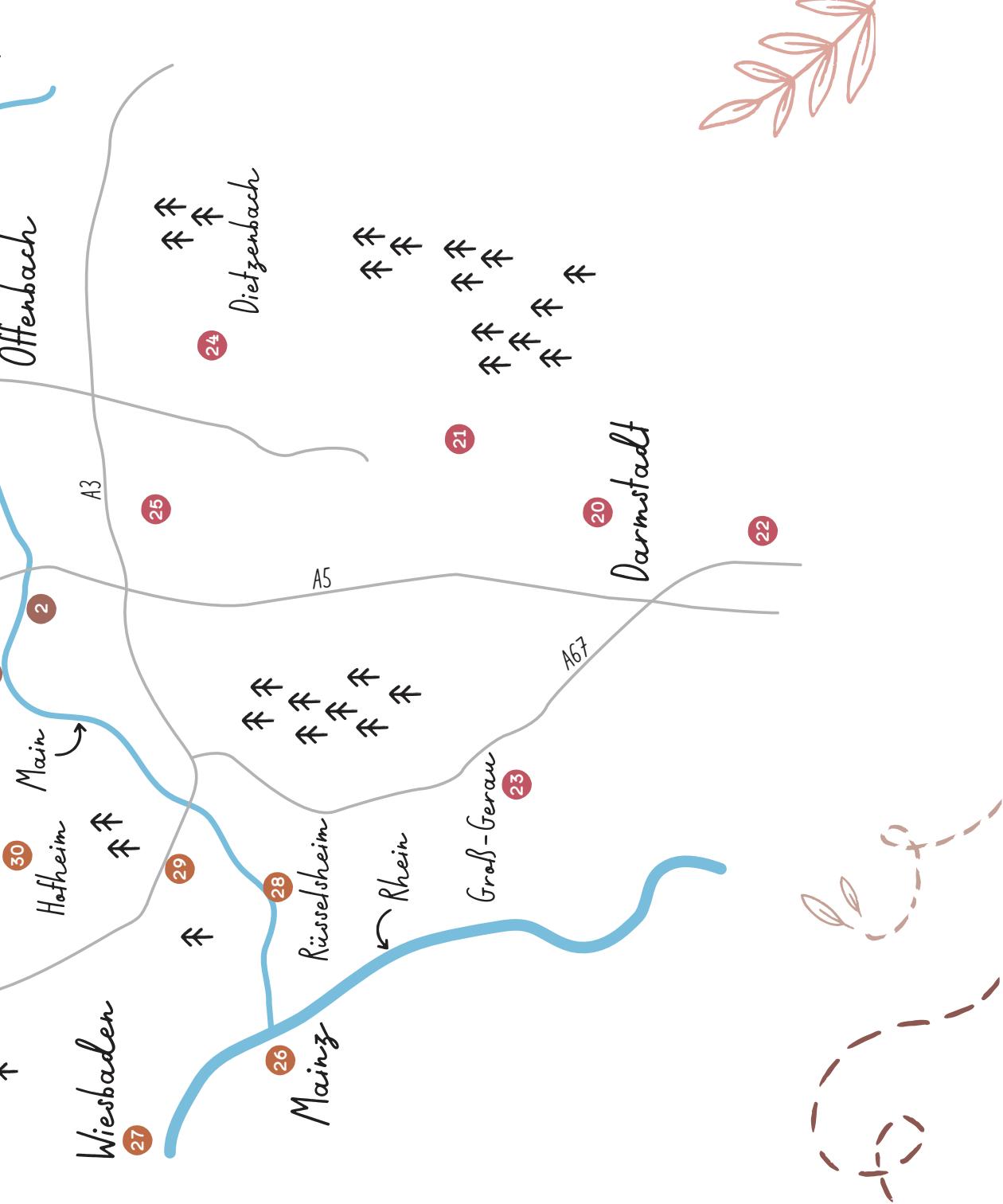
13

31

33

32







AUSZEITEN IM RHEIN-MAIN-GEBIET MITTE UND NORDEN



BLICK VOM LOHRBERG

VORWORT 7
 von Dr. Gisela Immich
GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT 8
 Vorwort der Autorin



DIE MITTE UND DER NORDEN

<p>1 REIF FÜR DIE INSEL 10 Im Brentano- und Solmspark in Frankfurt</p> <p>2 NATUR- UND KUNSTSCHÄTZE IM WALD 16 Auf dem Alteichenweg in Schwanheim</p> <p>3 FLANIEREN AM MAINUFER 20 Ein Spaziergang durch Höchst</p>	<p>4 EINE BOTANISCHE REISE UM DIE WELT 26 Das Arboretum Main-Taunus bei Schwalbach</p> <p>5 WILDNIS IN DER STADT 32 Auf dem alten Flugplatz Bonames</p> <p>6 FRANKFURTS SCHÖNSTER BERG 38 Auf dem Lohrberg</p> <p>7 DEM HIMMEL NAH, DEM ALLTAG FERN 44 Entrée Hohe Straße in Bergen-Enkheim</p> <p>8 ALTE EICHEN UND KÜHLES NASS 50 Am Gänseweiher bei Maintal- Bischofsheim</p> <p>9 EIN LITERARISCHER SPAZIERGANG 56 Durchs Offenbacher Kulturkarree</p>
---	--



- 10 EINE GRÜNE OASE MIT GESCHICHTE(N)** 62
Auf dem Alten Friedhof in Offenbach
- 11 DIE ENTDECKUNG DES WASSERS** 68
Burg und Ölmühle Niederdorfelden
- 12 GARTENPARADIES VOM FEINSTEN** 72
Im kleinen Tannenwald von Bad Homburg
- 13 IM TAUNUS ÜBER STOCK UND STEIN** 76
Auf dem Großen Zacken
- 14 EIN WALD FÜR DIE ZUKUNFT** 82
Im Herzenswald bei Schmitten
- 15 TAUNUSLANDSCHAFT TRIFFT AUF KUNST** 88
Der Kunstwanderweg bei Neu-Anspach

ÜBUNGEN



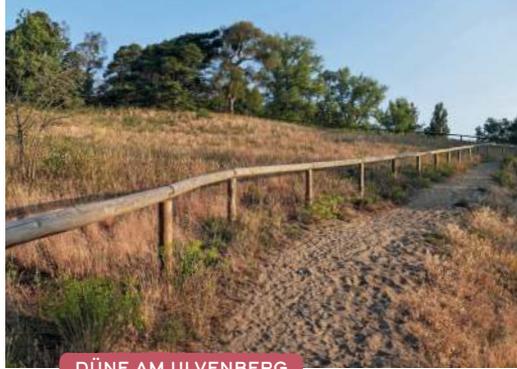
INNEHALTEN LAUSCHEN AUFBLÜHEN

Das Ginkgoblatt 14	Die alte Eiche 101
Entdecken Sie Ihre kreative Ader 19	Nach innen lauschen 111
Pflanzen entdecken 25	Sandmassage für die Füße 124
Frieden schaffen 29	Das Herz öffnen 130
Der Mammutbaum 31	Rundumblick 137
Kurzurlaub im Reich der Pflanzen 36	Erde, Luft und Wasser nachspüren 140
Kommunikation 46	Im Blau baden 145
Die Eiche umarmen 54	Teezeremonie am Teich 154
Die Fantasie spielen lassen 61	Heilwasser-Geschmacksprobe 160
Mit Kinderaugen 70	Die Düfte des Waldes erleben 166
Wassermeditation 74	Übungen mit allen Sinnen 170
Den Atem spüren 79	Kraft schöpfen 177
Gehmeditation 80	Die Kommunikation der Vögel 182
Einen Baumstumpf schmücken 87	
Wortspielereien 91	
Die Silbergrasflur 97	





AUSZEITEN IM RHEIN-MAIN-GEBIET OSTEN UND SÜDEN



DÜNE AM ULVENBERG

DER OSTEN

- 16 **VON RAUEN KLIPPEN ZU SANFTEM HÜGEL** 92
Die Dietesheimer Steinbrüche
- 17 **ÜBERRASCHENDE EIN- UND AUSBLICKE** 98
Im Landschaftspark Wilhelmsbad
- 18 **MOORE UND BRUCHWÄLDER** 102
Die Schiffflache bei Großauheim
- 19 **WALD, WASSER UND WEITBLICKE** 108
Kloster Engelthal bei Altenstadt

DER SÜDEN

- 20 **IM GARTEN DES PRINZEN** 112
Der Prinz-Georg-Garten in Darmstadt
- 21 **EIN URWALD IM TASCHENFORMAT** 116
Fabiennesteig und Dianaburg in Arheilgen
- 22 **SONNIGE DÜNENLANDSCHAFTEN** 120
Spaziergang in den Eberstädter Dünen
- 23 **IM EFEUWALD SPAZIEREN GEHEN** 126
In der Fasanerie Groß-Gerau
- 24 **IM QUELLGEBIET DER BIEBER** 132
Unterwegs bei Dietzenbach
- 25 **EIN KLEINOD IM STADTWALD** 138
Der Gehspitzweiher bei Neu-Isenburg





AUSZEITEN IM RHEIN-MAIN-GEBIET WESTEN



PLATANENALLEE IN BAD WEILBACH

DER WESTEN

26 EIN BAD IN BLAUEM LICHT 142	32 AUF SISIS SPUREN 174
Die Chagall-Fenster von St. Stephan in Mainz	Zum Kellerskopf bei Wiesbaden
27 EIN AUSFLUG AN DIE RIVIERA AM RHEIN 146	33 VON GARTEN ZU GARTEN 180
Rund um den Schiersteiner Hafen	Ein Spaziergang durch den Idsteiner Tiergarten
28 GRÜNE AUSZEIT IN DER AUTOSTADT 150	
Verna-Park und Mainufer in Rüsselsheim	
29 WILLKOMMEN IM 19. JAHRHUNDERT 156	
Ein Spaziergang durch Bad Weilbach	
30 DER DUFT DES SÜDENS 162	
Im Pinienwald bei Hofheim	
31 EIN SINNESPFAD IM WALD 168	
Auszeit bei Hofheim-Lorsbach	



WEITERE INFOS 186
VITAE 187
REGISTER 188
BILDNACHWEIS 190
IMPRESSUM 191
ÜBERSICHTSKARTE 192
NATURKNIGGE Hintere Klappe, innen



GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT



Liebe Leserin, lieber Leser,

innehalten, mit allen Sinnen wahrnehmen, kreativ werden und wieder einmal tief Luft holen in den grünen Oasen des Rhein-Main-Gebietes, dafür möchte ich Sie mit diesem Buch begeistern.

33 Auszeiten - schnell wurde mir klar, was für mich die eigentliche Herausforderung beim Schreiben war: Wie sollte ich mich bei der bunten Vielfalt meiner Heimat auf nur 33 Plätze festlegen? Ich musste mich entscheiden ... Das Ergebnis haben Sie nun in der Hand: »33 Auszeiten für die Seele« im Rhein-Main-Gebiet.

Sie finden sie bei Ihren Ausflügen in verwunschenen Gärten mitten in der Stadt, an tiefblauen Seen, unter uralten Eichen, auf einem Sinnespfad oder an den Ufern von Rhein und Main. Es geht von Frankfurt und Offenbach hinaus zu einer sonnigen Dünenlandschaft und in den walddreichen Taunus, von dem Alexander von Humboldt sagte, dass er »das schönste Mittelgebirge der Welt« sei.

Zu jedem Ort stelle ich Ihnen eine Entspannungsübung vor oder Besonderheiten der Tier- und Pflanzenwelt. Vielleicht möchten Sie Ihre Erlebnisse und Gedanken wie viele Naturforscher in einem Tagebuch festhalten? Ein Naturtagebuch zu führen hilft uns, die Umwelt intensiver wahrzunehmen und die Natur immer besser kennenzulernen. Bei seiner Gestaltung können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen.

Mit den 33 Orten kann ich Ihnen nicht jeden Winkel des Rhein-Main-Gebietes zeigen. Ich hoffe jedoch, dass ich Ihnen Lust darauf machen kann, die Region zu erkunden. Finden Sie Ihre persönlichen Rückzugsorte, ob am Ufer eines Flusses, im Wald, auf einem Gipfel mit Fernblick oder im Stadtpark um die Ecke. Die nächste Auszeit liegt so nah.

Über Ihre Anregungen und Erlebnisse sowie Lob und Kritik freue ich mich, schreiben Sie mir unter www.annette-bernjus.de oder www.waldbaden.com.

Viel Freude beim Lesen sowie beim Entdecken und Genießen Ihrer Auszeiten wünscht Ihnen

Ihre Annette Bernjus



✂ TOUR 8



GÄNSEWEIHER

ALTE EICHEN UND KÜHLES NASS

AM GÄNSEWEIHER BEI MAINTAL-BISCHOFSHHEIM

Der Gänseweiher ist ein kleines, feines, eher unbekanntes Idyll. Auf Ihrem Rundgang am Weiher können Sie nicht nur das klare Wasser und seine Tierwelt genießen, sondern auch die dicksten und ältesten Eichen im Bischofsheimer Wald sehen.

START UND ZIEL

Ende des Parkplatzes
am Fußballstadion

DISTANZ

ca. 1,5 km, erweiterbar

DAUER

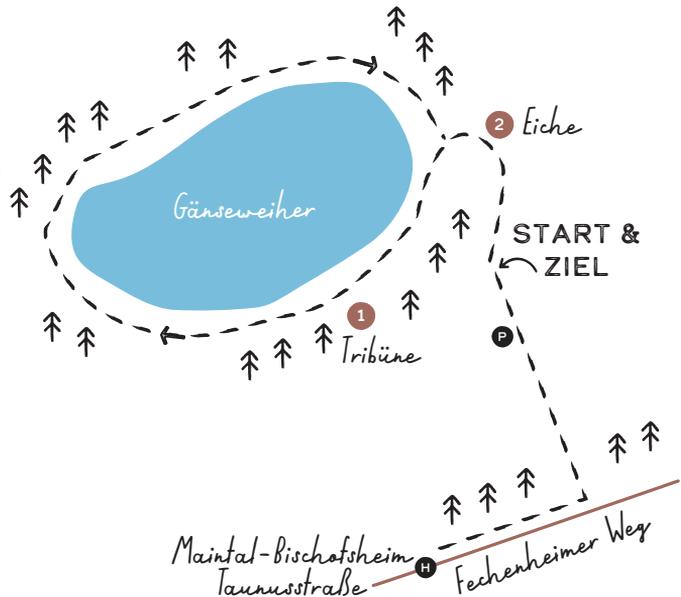
ab 1 Std.

ANFAHRT

Bushaltestelle Taunus-
straße, Bischofsheim;
Parken: am Stadion (nicht
bei Veranstaltungen) oder
am Fechenheimer Weg

GUT ZU WISSEN

flach, bis auf einige Wurzeln
barrierefrei



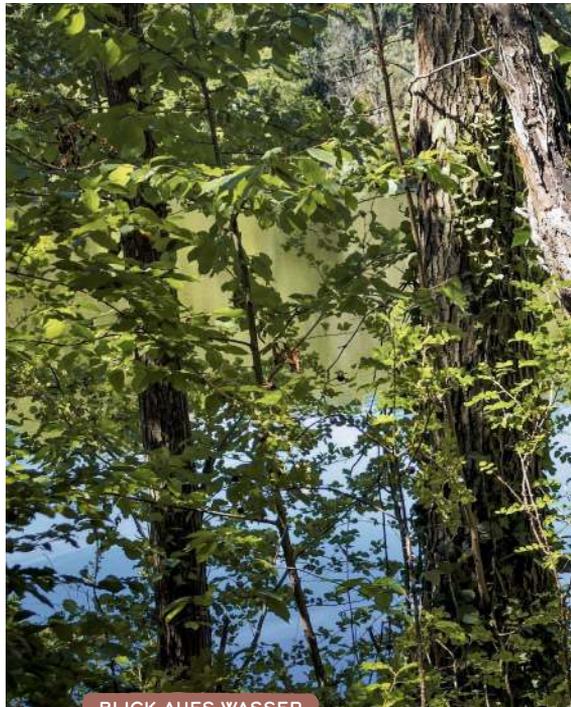


Feucht und sumpfig war es rund um Bischofsheim in früheren Zeiten. Das kann man auch noch am Wappen der Stadt ablesen: Auf dessen rechter Seite ist ein Rohrkolben dargestellt, ein Symbol für die ehemaligen Sumpfbiete.

EIN WAHRER WOHLFÜHLORT FÜR GÄNSE

Auch der Name »Gänseweiher« lässt darauf schließen. Denn noch bis weit ins 20. Jh. hinein wurden Gänse zum Weiden in feuchte Auen getrieben, damit sie sich an Gräsern, Wasserpflanzen und Seggen satt fressen konnten, und für die Gänseküken gab's auch mal die eine oder andere Schnecke. Der Gänseweiher selbst entstand erst nach dem Zweiten Weltkrieg. Eine Luftmine hatte hier einen Krater hinterlassen, der sich mit Wasser füllte. In der Mitte des Weiher, der von einem Riedgürtel umgeben ist, befindet sich eine große Insel, Ruhezone und Nistplatz für Enten und andere hier lebende Wasservögel. Der See dient auch als Angelsee und ist vor allem mit Aal, Karpfen, Rotaugen und Zander besetzt.

Hier und da liest man übrigens auch den Namen »Gänseweiher«. Wie diese Doppelung entstanden ist – See und Weiher in einem Namen –, darüber kann nur spekuliert werden. Und hier draußen in der Natur spielt es ohnehin keine Rolle.



BLICK AUFS WASSER

SPAZIERGANG RUND UM DEN GÄNSEWEIHER

Die Auszeit am Gänseweiher beginnt am Ende der Zufahrtsstraße zum **FUSSBALLSTADION**. Auf der linken Seite sieht man ein Gebäude mit **1 TRIBÜNE** und buntem Graffiti. Davor befindet sich die Festwiese.

Hier beginnt ein kleiner Pfad, der rund um den Weiher führt. Dessen Wasser ist klar und wird von lebhaft schnatternden Entenfamilien ausgiebig genutzt. Immer wieder kommen Sie auf dem Rundweg an kleinen



FAMILIENAUSFLUG



Buchten vorbei, die mit Pfählen gesichert sind. Hier kann man es sich herrlich gemütlich machen und neben den Enten auch noch andere Tiere beobachten, wie die fröhlich herumschwirrenden Libellen. Die kleinen Buchten liegen teilweise so versteckt, dass man ungesehen dort verweilen kann. Jedoch muss man dann auf Baumstämmen oder dem Boden Platz nehmen.

Wer lieber das Treiben am und im See aus bequemerer Position verfolgen möchte, findet ausreichend Bänke am Ufer.

IM BISCHOFSSHEIMER WALD

Doch nicht allein der Weiher mit seinen ruhigen Ufern ist sehenswert, sondern auch der Wald drumherum. Hier befinden sich sehr bemerkenswerte und gut erhaltene Alteichen. Sie gehören zu einem weitläufigen Wald, der sich vom Enkheimer Ried bis nach Bischofsheim erstreckt. Ludwig F. Emmel beschreibt in seiner »Chronik einer Landschaft am Untermain«, dass die Bewohner bereits im Mittelalter in die Zusammensetzung des Waldes eingriffen: Schon 1398



betrat man forstwirtschaftliches Neuland: »Im Spätherbst werden Eicheln in großem Umfang ausgesät, was forstgeschichtlich als die erstmals vorgenommene Aussaat von Laubbäumen überhaupt gilt.« Warum gerade Eichen? Sie waren beliebt, weil man ihre Eicheln gut zur Schweinemast gebrauchen konnte und das Holz für den Bau von Häusern. Heute sind Überlegungen, welche Bäume sich für Aufforstungen am besten eignen, so aktuell wie damals.

AUF DER SUCHE NACH DER ÄLTESTEN UND DICKSTEN EICHE

Die älteste und dickste **2 EICHE** dürfte hier um 1710 Wurzeln geschlagen haben. Sie hat inzwischen einen Umfang von über 4 m. Lassen Sie sich einen Besuch bei ihr nicht entgehen. Der Weg dorthin führt etwas querfeldein (ist also nicht barrierefrei). Gegenüber von Tribüne und Festwiese können Sie leicht in das Wäldchen eintauchen und auf die Suche gehen. Sie werden auf alle Fälle gleich mehrere sehr dicke Bäume finden. Mittendrin steht auch die Eiche - seit mehr als 300 Jahren. Wenn Sie mit der Familie oder Freunden unterwegs sind, können Sie sogar einen Wettbewerb daraus machen: »Wer findet zuerst die dickste Eiche?« Gar nicht so einfach - doch letztlich ist es klar, welcher der alten Gesellen hier mit seinen 4 m Umfang das Rennen macht.



DIE EICHE UMARMEN

Gut versteckt im Wald zwischen all den Bäumen können Sie ruhig einmal diese prächtige Eiche umarmen – ganz unbeobachtet. »Umarmen« geht natürlich nicht wirklich. Aber erst wenn man einmal seine Arme ausgebreitet und an den Stamm gelegt hat, kann man im wahrsten Sinne des Wortes erfassen, wie unglaublich dick dieser Baum ist. In einer Gruppe schaffen Sie es vielleicht, den ganzen Stamm zu umschließen. Das ist ein erhabenes Gefühl.

Setzen Sie sich doch noch eine Weile an den Fuß der Eiche und sinnieren Sie darüber, was sie wohl schon alles erlebt hat und wie vertrauensvoll sie hier noch immer steht.

Auffallend sind in diesem Wäldchen auch die vielen Hainbuchen. Ein solcher Eichen-Hainbuchen-Wald ist relativ hell. Hier dominieren als oberes Waldstockwerk die Stiel- und Traubeneichen, darunter bildet





DIE ENERGIE SPÜREN

die schattenverträgliche Hainbuche ein zweites Stockwerk. Durch diese unterschiedlichen Strukturen und die wechselnden Licht- und Schattenverhältnisse stellt der Wald für viele Tier- und Pflanzenarten einen wichtigen Lebensraum dar und für uns Menschen einen freundlich-lichten Naturort.



Wenn Sie noch etwas Zeit und Lust auf einen Stadtbummel haben, dann empfiehlt sich ein Besuch der vollständig erhaltenen **ALTSTADT** des Nachbarortes Hochstadt mit seinen schmucken Fachwerkhäuschen. Zu Fuß sind es durch die Felder ca. 5 km.



WEITERE INFOS:

Bei Veranstaltungen im nahen Stadion kann es rund um den Gänseweiher lauter werden.



NATURWISSEN

EICHENARTEN UNTERSCHIEDEN

Bei uns in Deutschland kommen vor allem Stiel- und Traubeneichen vor. Die Stieleiche wird auch Deutsche Eiche genannt. Grundsätzlich benötigt die Stieleiche (*Quercus robur*) mehr Feuchtigkeit, während die Traubeneiche (*Quercus petraea*) auch mit wärmeren Lagen gut zurechtkommt. Markantes Unterscheidungsmerkmal ist, dass die Blätter der Stiel-

eiche nur einen sehr kurzen Stiel haben, die Eicheln jedoch an langen Stielen sitzen. Bei der Traubeneiche ist es umgekehrt. Der Stamm der Stieleiche löst sich schon früh in starke Äste auf, was sie oft knorrig aussehen lässt, während die Traubeneiche fast bis zum Wipfel gerade wächst. Es kommt auch vor, dass sich Trauben- und Stieleiche kreuzen.



✂ TOUR 30



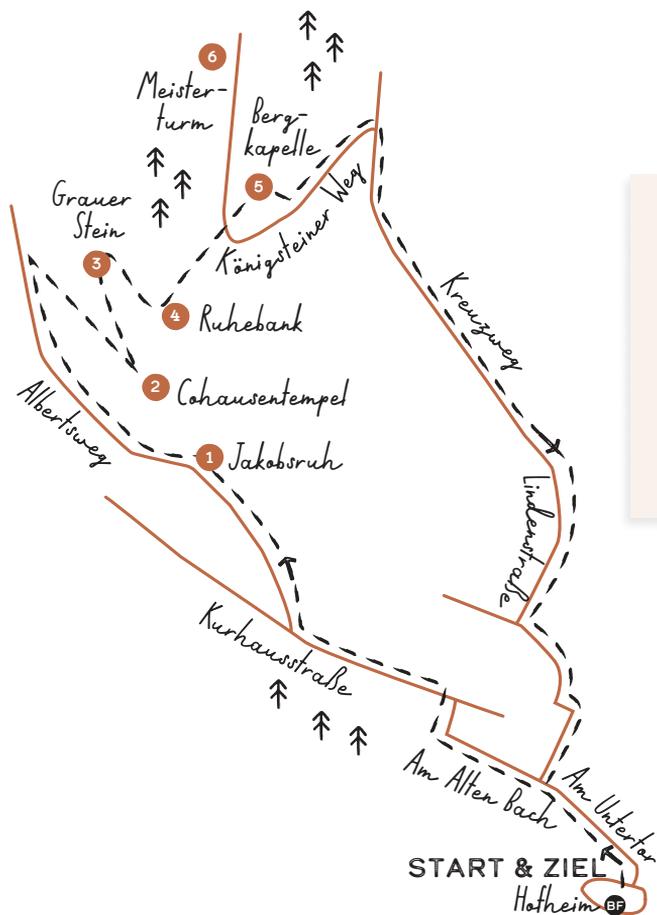
PINIENHOLZ



DER DUFT DES SÜDENS

IM PINIENWALD BEI HOFHEIM

Der Pinie begegnet man in unseren Breiten kaum, und schon gar nicht als artenreinem Wald. Doch am warmen Hang des Vortaunus lässt es sich der Baum aus dem Mittelmeerraum schon seit über 140 Jahren gehen.



START UND ZIEL
Bahnhof Hofheim

DISTANZ
ca. 4,8 km (ohne Meisterturm);
Höhenunterschied 145 m

DAUER
ab 2 Std.

ANFAHRT
S- und Regionalbahnhof Hofheim



Vom Bahnhof aus gehen Sie durch das westliche Hofheim auf den **KAPELLENBERG** zu. Der Weg in den Wald beginnt nach etwa 1,3 km am Ende der **KAPELLENSTRASSE** an der **1 JAKOBSRUH**. Sie erinnert an Jakob C. Westenberger, der im 19. Jh. jeden Morgen Brottscheiben an die bedürftigen Schulkinder verteilte. Tisch und Bänke laden zu einer ersten Rast ein.

Von hier aus geht es auf dem **ALBERTS-WEG** weiter Richtung Cohausentempel. Sie tauchen in einen wundervollen Mischwald mit Eichen, Buchen, Hainbuchen und ersten Pinien ein. Hier und da blitzt rechts oben zwischen den Bäumen schon der weiße Tempel durchs Laub.

SONNENBADEN AM TEMPEL

In einem weiten Bogen erreichen Sie schließlich den 1910 zur Erinnerung an den Forscher Karl August von Cohausen errichteten kleinen **2 TEMPEL** mit seinem elegant geschwungenen Glockendach aus Kupfer. Ein atemberaubender Blick ins Tal begrüßt Sie: Vor Ihnen breiten sich Hofheim und die ganze Weite der Rhein-Main-Ebene aus.

Je nachdem, wann Sie hier oben stehen, werden Sie immer andere Lichtverhältnisse wahrnehmen. Scheint gerade die Sonne? Dann nehmen Sie doch ein ganz entspanntes Sonnenbad, schließen Sie die Augen und genießen Sie die Wärme auf Ihrer Haut.



COHAUSENTEMPEL

Danach gehen Sie einige Meter auf dem Weg zurück, auf dem Sie gekommen sind. An der nächsten **GABELUNG** geht es nach rechts oben. Schon von Weitem fällt auf der linken Seite der **3 GRAUE STEIN** auf. Der uralte Taunusquarzit ist ein Relikt aus der Zeit, als es hier Meer und Steilküste gab.

Gibt es einen besseren Ort, um kurz innezuhalten und über die Ewigkeit zu sinnieren? Ehrfurchtsvoll kann man den Millionen von Jahren alten Stein umrunden und berühren. Wenn er erzählen könnte ... Was würde er den Wanderern wohl mit auf den Weg geben?

Kurz danach macht Ihr Weg eine scharfe **BIEGUNG** nach rechts und Sie folgen dem **WANDERZEICHEN** mit dem gelben Balken. Vor Ihnen breitet sich nun die ganze Schönheit des Pinienwaldes aus.



PINIEN IM TAUNUS

Vielleicht fragen Sie sich nun, wie die Pinie so hoch in den Norden kommt? Nun, Ende des 19. Jh. war der geschichtsträchtige Kapellenberg, auf dem Sie hier stehen, ziemlich kahl und sollte wieder aufgeforstet werden. Auf der extrem steinigen Südseite des Berges sollten Kiefern gepflanzt werden. Die Stadtrechnung aus dem Jahre 1878 bescheinigt den Kauf von 11500 »Pinuspflänzchen«. Doch es wurden keine gewöhnlichen Waldkiefern (*Pinus sylvestris*), sondern Pinien (*Pinus pinea*) geliefert. Haben



NATURWISSEN

DIE PINIE UND IHRE ZAPFEN

Die Pinie (*Pinus pinea*) findet man vorwiegend am Mittelmeer und in der Schwarzmeerregion. Die Samen in den Zapfen sind essbar: Wir kennen sie als Pinienkerne. Für diese Samen wurden Pinien schon in der Antike kultiviert. Von einem Baum können die Pflücker, die »Piñeros«, 10 bis 60 Kilogramm Samen ernten. Dafür müssen Sie auf die Bäume klettern und die Zapfen mit Stangen herunterschlagen.

Der Pinienzapfen galt schon in der Antike als Symbol für Glück, Reichtum und Fruchtbarkeit. Das Christentum deutet die Pinie als Lebensbaum und sieht in den Pinienzapfen Zeichen der Auferstehung und Unsterblichkeit. Im Vatikan befindet sich im Cortile della Pigna, dem Pinienhof, ein riesiger, 3,50 m großer bronzenener Pinienzapfen. Das Kunstwerk ist schon fast 2000 Jahre alt.



wir also diesen besonderen Wald einem Versehen zu verdanken? Man wird es wohl nie genau erfahren. Die Forstleute pflanzten jedenfalls die Setzlinge von *Pinus pinea*. Und die fühlen sich auf dem Kapellenberg offenbar pudelwohl – hoffentlich noch mehr als weitere 100 Jahre, denn Pinien können bis zu 250 Jahre alt werden.

Auf Ihrem Weg erreichen Sie bald eine **4 RUHEBANK**, von der man den südlich anmutenden Wald gut überschauen kann. Möchten Sie hier kurz Platz nehmen und Ihre Sinne wecken (s. rechts)?

Gönnen Sie sich viel Zeit, sich von diesen besonderen Düften betören zu lassen. Vielleicht ist es ja ein bisschen wie Urlaub am Mittelmeer? Nehmen Sie einen Zapfen vom Boden mit nach Hause und verlängern Sie so Ihre Auszeit in den Alltag hinein.

Der weitere Weg, der nun wieder in einen Mischwald übergeht, wird von dicken Eichen gesäumt. So gelangen Sie zur Hofheimer

5 BERGKAPELLE aus dem Jahre 1857. Eine erste Kapelle war hier schon 1667 geweiht worden. Sie verdankt ihre Errichtung dem Gelöbnis eines Pfarrers: Mit der Kapelle und einer alljährlich am ersten Sonntag im Juli stattfindenden Wallfahrt wollte die Gemeinde sich bedanken, wenn sie künftig von der Pest verschont bliebe.

Zurück nach Hofheim können Sie die vielen Stufen nach unten nehmen oder den breiten Fahrweg. Über den **KÖNIGSTEINER**



DIE DÜFTE DES WALDES ERLEBEN

Schließen Sie Ihre Augen und nehmen Sie zuerst die Gerüche des Waldes wahr. Oft dauert es eine Weile, bis man all die feinen Nuancen (wieder) riechen kann. Es kommt auch immer darauf an, wie warm es ist, ob es vor Kurzem geregnet hat und wie der Wind steht. Geben Sie sich einen Moment Zeit.

Dann öffnen Sie die Augen wieder und schauen sich von Ihrem Platz aus um – was liegt alles auf dem Boden: Piniennadeln, Zapfen, Rinde? Heben Sie es nach und nach auf und schnuppern Sie daran. Gibt es unterschiedliche Düfte? Wie ändert sich der Duft, wenn man ein bisschen an den Nadeln oder der Rinde reibt? Wenn Sie zu zweit sind, können Sie sich die Pflanzenteile auch abwechselnd bei geschlossenen Augen unter die Nase halten. Es ist unglaublich, mit welchem Duft man oft überrascht wird, wenn man vorher nicht sah, was es ist.



BEIM GRAUEN STEIN

WEG erreichen Sie das Hofheimer Wildgehege mit Damwild und Wildschweinen. Hier sehen Sie bereits die ersten Häuser von Hofheim und kommen über den **KREUZWEG** in die Innenstadt mit ihren vielen schönen Fachwerkhäusern und gemütlichen Cafés.

ABSTECHER ZUM MEISTERTURM

Wer noch höher hinaus will, kann vor dem Rückweg noch den **6 MEISTERTURM** besteigen, den man rechts an der Bergkapelle vorbei in wenigen Minuten erreicht. Ganze 173 Stufen sind zu überwinden – und dann wird man mit einem herrlichen Rundumblick über das Rhein-Main-Gebiet bis hin zum Odenwald und zu den Höhenzügen des Taunus belohnt. Die Baumkronen sind hier

oben zum Greifen nah. Der erste Meisterturm wurde 1895 aus Holz gebaut, als man anfangs, das Gebiet als Naherholungsraum zu nutzen. Seit 1928 ist er nun aus Stahlfachwerk. Am Fuß des Turms gibt es eine Waldgaststätte mit schönem Biergarten – ebenfalls seit 1895.



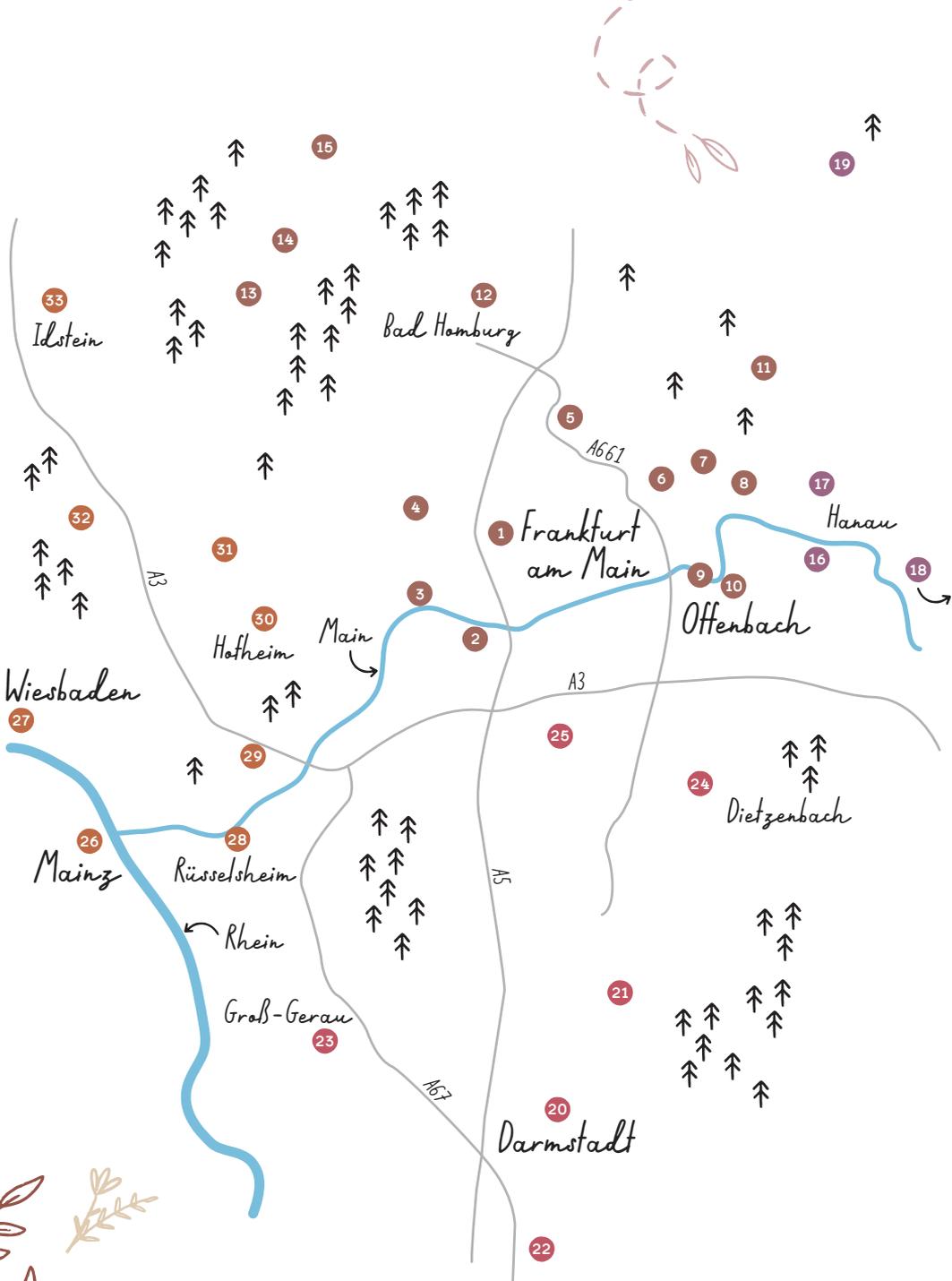
WEITERE INFOS:

Den Kapellenberg kann man auch auf einem Archäologischen Rundweg erkunden:

→ www.hofheim.de

Mehr zur Bergkapelle:

→ www.hofheim.de



ÜBER DIE AUTORIN



ANNETTE BERNJUS

Annette Bernjus, 1961 im Taunus geboren, ist passionierte Lehrerin für Taijiquan und Körperarbeit, Meditationslehrerin, Achtsamkeitstrainerin sowie Natur- und Erlebnispädagogin. Sie leitet das »Forum für Waldbaden und Naturerleben« in Hofheim-Lorsbach und bildet seit vielen Jahren Kursleiter für Waldbaden sowie Natur- und Umweltpädagogen aus. Nach einem Treffen mit chinesischen Forstwissenschaftlern entwickelte sie Senlin-Taiji, das die fließenden Bewegungen des Taijiquan mit den Elementen des Waldbadens und der Achtsamkeitsmeditation verbindet.

Annette Bernjus fühlt sich tief mit dem Rhein-Main-Gebiet verbunden und liebt es, über die Taunushöhen zu wandern.

NATURKNIGGE



1

WIR SIND GÄSTE IN DER NATUR:

Bei unserem Besuch in der Natur ist der Schutz von Tieren und Pflanzen unser oberstes Gebot.



2

BEEREN UND PILZE NUR IN KLEINEN MENGEN SAMMELN:

... und nur für den eigenen Verzehr. Aus Naturschutzgebieten darf man gar nichts mitnehmen.

DAS EIGENTUM ANDERER ACHTEN:

Früchte von kultivierten Bäumen und Weinstöcken dürfen nicht abgeplückt werden.

3

4

NATURAHE UFER NICHT BETRETEN:

Die Vegetation ist hier sehr sensibel und dient als Versteck und Brutplatz für seltene Vögel.

GOLDENE REGELN ZUM UMGANG MIT DER NATUR

5

KEIN OFFENES FEUER MACHEN:

Ob beim Rauchen oder Grillen, schon ein kleiner Funken kann einen großen Waldbrand auslösen.

6



BEI STURM DEN WALD MEIDEN:

Auch noch Tage nach einem Sturm ist beim Waldbesuch besondere Vorsicht geboten.

8

BITTE AUF DEN WEGEN BLEIBEN:

Querfeldein stört Tiere und Pflanzen und schädigt den für uns lebenswichtigen Erdboden.

ABFALL UND HUNDEKOT WIEDER MITNEHMEN:

Schon geringe Mengen Müll und Hundekot stellen eine Gefahr für Tiere dar und belasten die Umwelt.

7

RÜCKSICHT MACHT DIE WEGE BREIT:

Für ein rücksichtsvolles Mit- und Nebeneinander im Park, im Wald und auf Wiese und Feld.

9



INNEHALTEN. LAUSCHEN. AUFBLÜHEN.



Ob ein morgendlicher Spaziergang zu den Alteichen im Frankfurter Stadtwald, ein Ausflug zum Schiersteiner Hafen oder eine Wanderung auf den Großen Zacken - 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

