

IRMI BAUMANN

AUSZEITEN
FÜR DIE
SEELE

33 ORTE IN UND UM

MÜNCHEN

INNEHALTEN ▾ LAUSCHEN ▾ AUFBLÜHEN

POLYGLOTT

MIT KLEINEN ÜBUNGEN ZUM



INNEHALTEN

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



LAUSCHEN

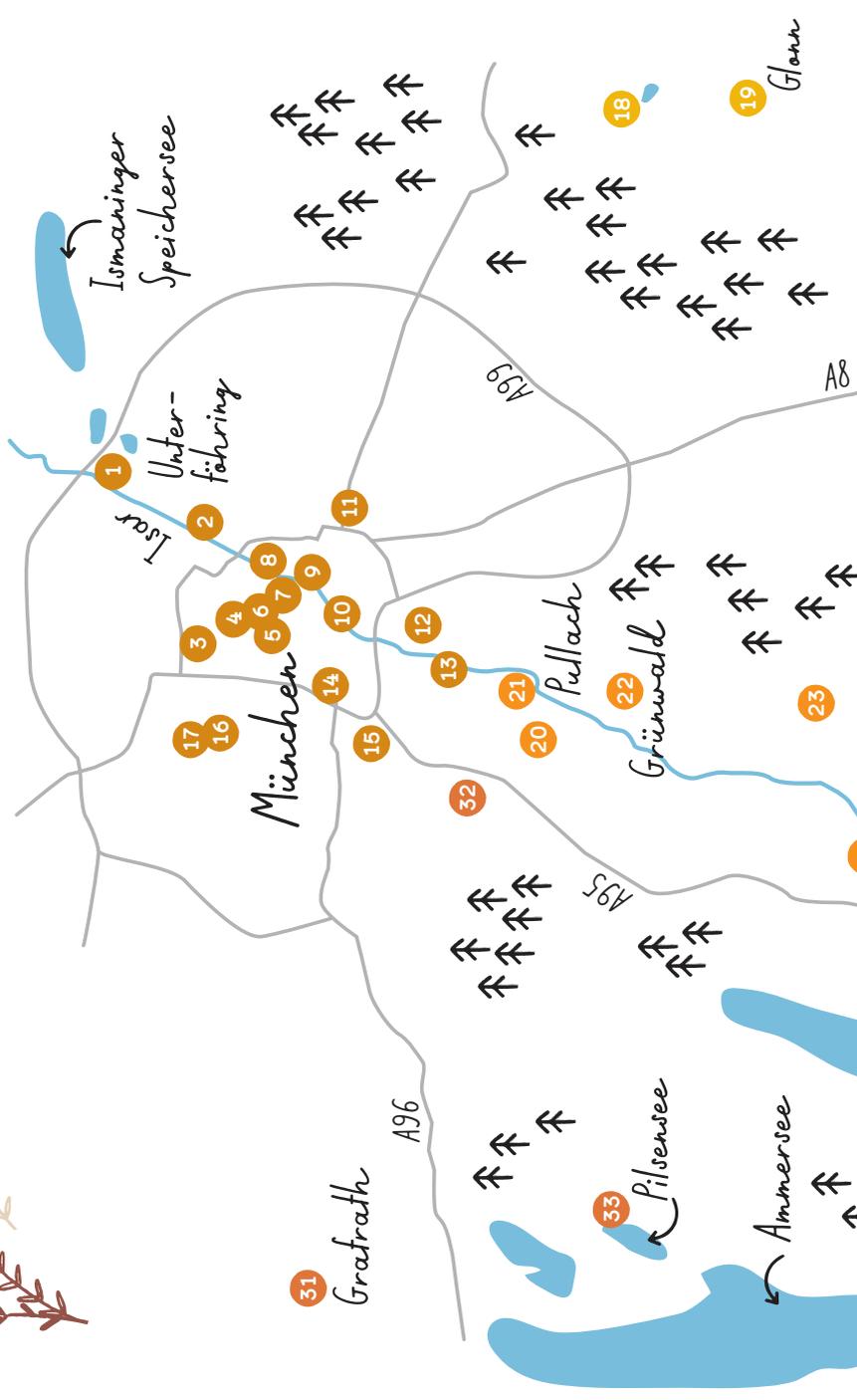
Übungen zum Lauschen, Spüren, Riechen,
Schmecken, Hören – hier werden alle
Sinne angesprochen



AUFBLÜHEN

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





Ismaninger Speichersee

Unterführung

Isar

München

Pullach

Grünwald

Pilsensee

Ammersee

Glonn

Gratath

A96

A99

A95

A8

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

17

16

14

15

12

13

32

31

33

18

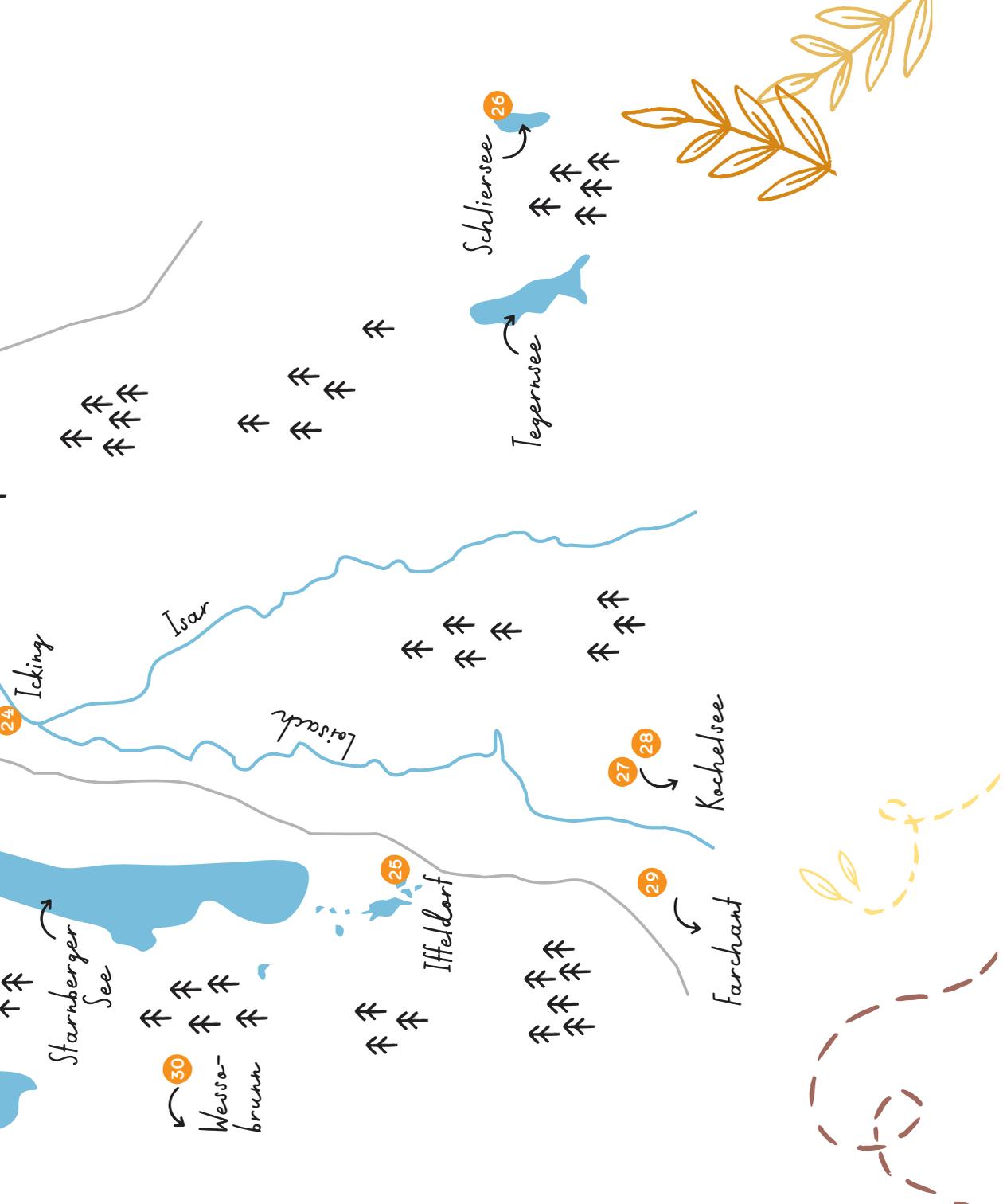
19

23

20

21

22



AUSZEITEN IN
MÜNCHEN



CAFÉ »GANS AM WASSER« AM MOLLSEE

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

MÜNCHEN

1 **VERBORGENER NATURBADESEE
IM NORDEN** 10
 Poschinger Weiher, Unterföhring
2 **GRÜNER TUNNEL INS PARADIES** 16
 Englischer Garten Nordteil
3 **VÄTERCHEN TIMOFEJS
KIRCHLEIN** 20
 Ost-West-Friedenskirche im
 Olympiapark
4 **FRIEDLICHER RÜCKZUGSORT** 24
 Alter Nordfriedhof

5 **GRÜNER ENERGIE-KICK
IN DER CITY** 28
 Alter Botanischer Garten
6 **LUSTWANDELN WIE
AM KÖNIGSHOF** 32
 Hofgarten
7 **EIN BEZAUBERNDEN VERSTECK** 38
 Kabinettsgarten
8 **BEHÜTET VON EINEM
GOLDENEN ENGEL** 42
 Maximiliansanlagen und Villa Stuck
9 **GANZ GROSSES KINO
AN DER ISAR** 46
 Isar-Kaskaden, Maximiliansbrücke

ÜBUNGEN



INNEHALTEN LAUSCHEN AUFBLÜHEN

- 10 »LA VIE EN ROSE« IN DER AU 50
Rosengarten an der Sachsenstraße
- 11 RUHEPOL IM GROSSSTADT-
TREIBEN 54
Ostpark
- 12 WENN DER BERG RUFT 60
Perlacher Mugi
- 13 EINFACH MAL GRÜN MACHEN
STATT BLAU 66
Isarauen, Thalkirchen
- 14 VORALPENTAL INMITTEN
DER STADT 72
Rund um den Mollsee im Westpark
- 15 DIE SCHÖNHEIT DER
VERGÄNGLICHKEIT 78
Waldfriedhof München
- 16 AUF DEN SPUREN DER
WITTELSBACHER 82
Nymphenburger Schlosspark
- 17 MAL SCHAUEN, WER IM
GLASHAUS SITZT 88
Botanischer Garten, Gewächshäuser

Gehen im Labyrinth 13	In Frieden loslassen 81
Meditation für den inneren Frieden 23	Feder 85
Liste der Dank- barkeit 27	Bauchatmung 91
Digital Detox mitten in der Großstadt 31	Am See 95
Den Klängen lauschen 35	Bankerlmoment 103
Kreativ und natürlich 37	Mandala legen 107
Lichtbaden 41	Sehen 118
Achtsames Gehen 45	Barfuß laufen 121
Im Rhythmus von Wasser tanzen 49	Fantasiereise 129
Die Umwelt wahr- nehmen 57	Der Baum 137
Herbstlicher Türwächter 59	Waldbaden 141
Balance 62	Atemübung 147
Steinmandl bauen 68	Waldschnuppern 153
Reise zum inneren Wohlfühlort 75	Ich sehe was, was du nicht siehst 155
Handschmeichler aus der Natur 77	Sinneswahrnehmung 159
	Was ist Meditation? 161
	Hörübung 179
	Wahrnehmung von Unikaten in der Natur 183

AUSZEITEN ÖSTLICH UND SÜDLICH VON MÜNCHEN



AN DEN OSTERSEEN

ÖSTLICH VON MÜNCHEN

- 18 **EINTAUCHEN UND ABTAUCHEN ...** 92
Steinsee
- 19 **IM AUF UND AB ÜBER WALD,
FELD UND FLUR** 98
Kupferbachtal bei Glonn

- 22 **EINTAUCHEN IN DIE WALDWELT
DER SINNE** 116
Walderlebniszentrum Grünwald
- 23 **WEIHER, WALD UND MOOR** 122
Deininger Weiher
- 24 **WIE HANNIBAL AUF DEM
TRAUMPFAD** 126
Von Icking nach Wolfratshausen
- 25 **EIN HAUCH VON KANADISCHER
WILDNIS** 132
Osterseen

SÜDLICH VON MÜNCHEN

- 20 **STILLE VERSTECKTE HINTER
FORSTWEGEN** 104
Forstrevier Pullach, Ostteil
Forstenrieder Park
- 21 **VITAMIN-BOOSTER IM
BUCHENWALD** 110
Isarhochufer Pullach

- 26 **HERZBLUT UND »HEIMATGFUI«** 138
Schliersee
- 27 **ERFASST VON TIEFER
SEEN-SUCHT** 144
Den Kochelsee umrunden
- 28 **WALDWELLNESS MIT VOGEL-
GEZWITSCHER** 150
Vogellehrpfad, Kochel am See

AUSZEITEN WESTLICH VON MÜNCHEN



ROTER FINGERHUT IM FORSTENRIEDER PARK

- 29 NICHTS ALS WALD, WASSER
UND WIESEN** 156
Erlebnispark Kuhflucht, Farchant
- 30 ZAUBER UND MYSTIK IM
EIBENWALD** 162
Eibenwald Paterzell

WESTLICH VON MÜNCHEN

- 31 MIKROKOSMOS DER BÄUME** 168
Forstlicher Versuchsgarten Grafrath
- 32 AUF DER »PIRSCH IM PARK«** 174
Forstenrieder Park
- 33 WALDBADEN IM
WINTERWONDERLAND** 180
Pilsensee

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

GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT



Wie schön, dass Sie dieses Buch in der Hand halten. Und wie schön, dass ich Sie begleiten darf, einige wohltuende Orte in und um München zu entdecken, die Sie entweder neu kennenlernen oder auf eine neue Weise wahrnehmen werden.

Körper und Geist brauchen regelmäßige Erholungszeiten. Sie sind unerlässlich für Gesundheit und Wohlbefinden. Wir spüren das nach jedem Spaziergang. Leider erschweren der Alltag und die lieben Gewohnheiten oft die Umsetzung. Genau da wollen die »Auszeiten für die Seele« ansetzen. Das Buch will Sie zum Durchatmen inspirieren, das einhergeht mit emotionaler Entlastung, Stressabbau und erhöhter Fähigkeit zur Selbstreflektion. Es will Sie anregen, rauszugehen in die Natur. Saison- und wetterunabhängig. Auch dann, wenn Sie glauben, gar keine Zeit zu haben. Es muss auch nicht immer eine spektakuläre Destination oder hippe Gegend im Voralpenland sein. Gerade Mün-

chen bietet eine Fülle von Plätzen im Grünen, die in weniger als 30 Minuten erreicht sind. Das kann der West- oder Ostpark sein, der Englische Garten, der Nordfriedhof oder der Nymphenburger Park.

Meine Achtsamkeitsübungen sind Ideen und Vorschläge, um noch tiefer in das Erlebnis Natur einzutauchen. Passen Sie diese gern Ihren tagesaktuellen Bedürfnissen an. Geben Sie nicht auf, wenn eine Meditation oder eine Übung nicht gleich auf Anhieb gelingt. Entspannung funktioniert nicht auf Knopfdruck!

Fragt mich jemand nach meinen Lieblingsorten zum Durchatmen, dann antworte ich: überall in der Natur. Das kann eine Bank unter einem Baum sein, ein Spaziergang im Wald oder entlang Isar oder Loisach. Für mich ist immer der Ort mein Lieblingsort, an dem ich gerade in der freien Natur unterwegs bin.

Kommen Sie mit mir in die Natur. Nehmen Sie sich diese »Auszeit für die Seele«, und atmen Sie durch! Viel Freude dabei wünscht

Ihre Irmi Baumann



✂ TOUR 7

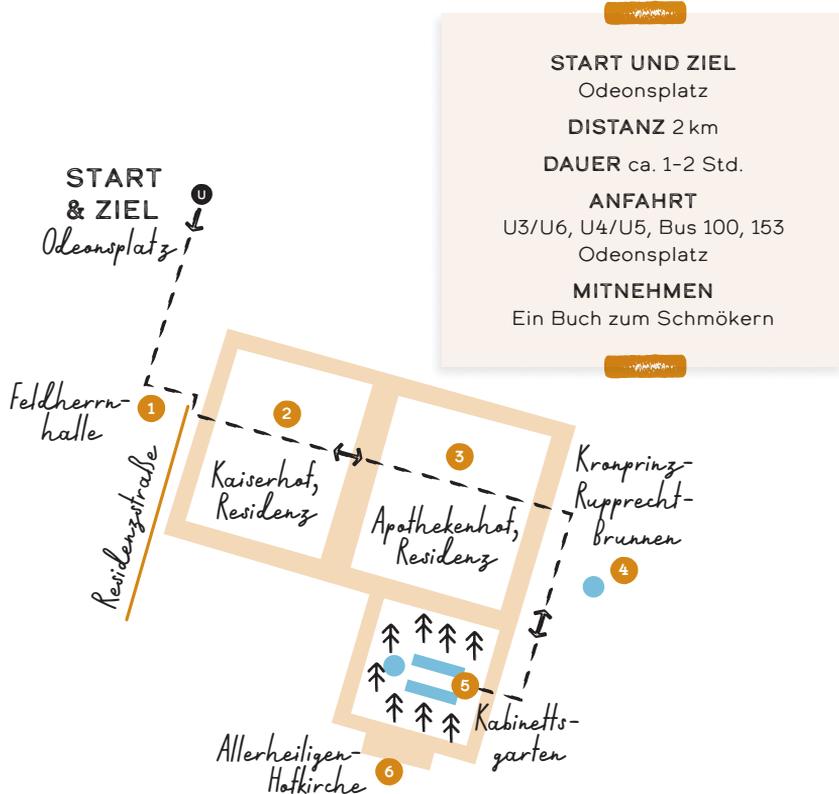


KABINETTGARTEN: GELUNGENE SYMBIOSE AUS ALT UND NEU

EIN BEZAUBERNDEN VERSTECK

KABINETTSGARTEN

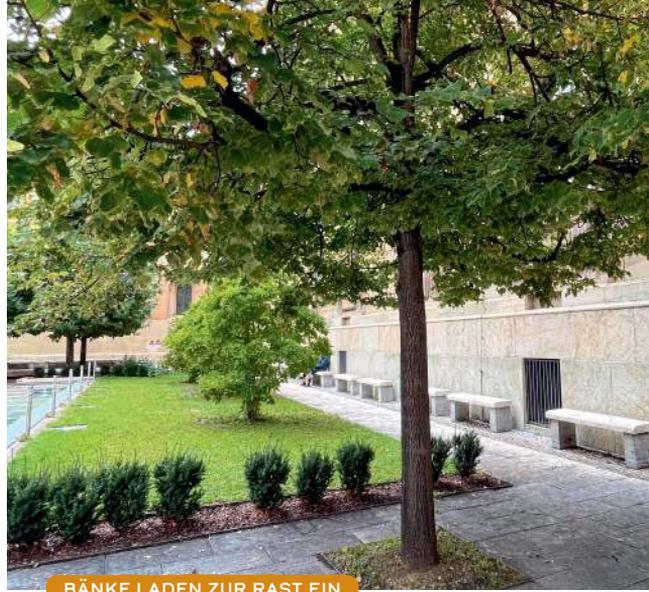
Ein verborgenes Kleinod wartet auf Besucher zwischen der Allerheiligen-Hofkirche und dem Gemäuer der Residenz. Der intime Kabinettsgarten ist eine Oase der Ruhe und selbst für Münchner noch ein Geheimtipp.



Diesen schmalen Hof am Ostrand der Residenz gibt es zwar bereits seit 1832, aber weil er mehr einer Nische ähnelte und nur durch eine schmale Öffnung betreten werden konnte, geriet er im Lauf der Zeit in Vergessenheit. Erst ab dem Jahr 2000 wurde das verwilderte Grundstück aus seinem Dornröschenschlaf geholt und vom Landschaftsarchitekten Peter Kluska in ein Schmuckstück verwandelt. Unter dem Namen Kabinettsgarten wurde daraus ein Ort zum Entspannen, Nachdenken, Lesen – kurzum, ein perfektes Hideaway.

VON DER FELDHERRNHALLE ZUM KABINETTSGARTEN

Am Odeonsplatz gehen Sie auf die **1 FELDHERRNHALLE** zu und nehmen links das erste Tor in die **RESIDENZ**. Gleich darauf empfängt Sie der repräsentative **2 KAISERHOF**. Werfen Sie einen Blick auf die prächtigen Fassaden und gehen weiter zum **3 APOTHEKENHOF**, wo Max von Pettenkofer einst seine Hofapotheke betrieb. Dort verlassen Sie das Gemäuer der Residenz und stehen bald darauf vor dem plätschernden **4 KRONPRINZ-RUPPRECHT-BRUNNEN**. Hier geht es rechts in Richtung Marstallplatz. Noch vor der Allerheiligen-Hofkirche sehen Sie zur Rechten das kleine Tor zum **5 KABINETTSGARTEN**. Geheimnisvoll präsentiert sich dieser versteckte Gartenraum, der erst seit der Neugestaltung 2003 als einer von zehn Innenhöfen der Residenz für die Öffentlichkeit zugänglich ist.



BÄNKE LADEN ZUR RAST EIN

Treten Sie ein, verweilen einen Moment am Portal und nehmen die beinahe andächtige Atmosphäre wahr. Lassen Sie den Blick durch dieses Kleinod schweifen, am Mittelweg entlang, vorbei an den in der Sonne glitzernden Wasserflächen. Flanieren Sie durch diese minimalistische und doch so brillant gestaltete Anlage. Am Ende wartet ein kleiner Platz mit einem von vier Platanen eingerahmten **SPRINGBRUNNEN**. Ein Blickfang sind die Bodenplatten, Stufen und Steinblöcke aus hellem Kalkstein sowie die flachen **WASSERBECKEN** mit den roten und grünen Glasflächen.

Stein- und Holzbänke laden zu einer Rast ein. Nehmen Sie diese Einladung an und wählen für die Übung Lichtbaden (s. S. 41) einen Platz mit Sonneneinstrahlung aus.

Licht- und Sonnenbäder werden übrigens schon seit Urzeiten in gesundheitlichen Therapien eingesetzt. Die Wärme bringt den Stoffwechsel in Schwung, kurbelt die Vitamin-D-Produktion an und stärkt auf natürliche Art das Immunsystem. Ein Sonnen-



brand sollte natürlich vermieden werden. Es genügt ein Aufenthalt in der Sonne von 10 bis 20 Min.

VON DER ALLERHEILIGEN-HOFKIRCHE ZUM ODEONSPLATZ

Bevor Sie sich auf den Weg zurück machen, sollten Sie unbedingt der zauberhaften

6 ALLERHEILIGEN-HOFKIRCHE einen Besuch abstatten (falls nicht gerade ein Konzert oder eine Probe stattfindet). Das im Zweiten Weltkrieg zerstörte Gebäude erstrahlt seit seiner aufwendigen Restaurierung in neuem Glanz und dient heute als Konzertsaal. Über Apotheken- und Kaiserhof der Residenz (www.residenz-muenchen.de) gelangen Sie zurück zum Odeonsplatz.



LICHTBADEN

Wählen Sie einen Platz in der Sonne, schließen Sie die Augen, und atmen zwei bis dreimal tief ein und wieder aus. Lassen Sie sich von der Sonne anstrahlen oder stellen Sie sich in Gedanken ein Licht vor. Das kann eine Lampe oder das Mondlicht sein. Wenn Sie sich mit diesem Gefühl vertraut gemacht haben, laden Sie dieses Licht ein, in Sie zu strömen. Die Sonne scheint zunächst auf Ihre Kopfhaut, erwärmt Ihren Scheitel und leuchtet über Ihren Kopf. Überall dort, wo die Sonnenstrahlen oder das Licht erstrahlen, lösen sich dunkle Gedanken und Verspannungen auf. Es taucht tief in Ihre Erinnerung ein, erfüllt Sie mit Ruhe und Klarheit, Frieden und Gelassenheit. Laden Sie das Licht ein, tiefer über Ihren Hals, in

Ihren Brustkorb und in den Bauchraum zu strömen, bis in den Beckenboden. Spüren Sie, wie sich das Licht ausbreitet und Ihnen mehr Lebensenergie schenkt. Erlauben Sie dem Licht, weiter zu strahlen, über die Hüften und Beine bis in die Zehen. Spüren Sie, wie es bei Ihren Wurzeln angekommen ist. Lassen Sie es durch Ihre Arme in die Hände und bis in die Fingerspitzen strömen. Vielleicht überkommt Sie eine wohlige Wärme – alle Empfindungen sind erlaubt. Nehmen Sie diesen besonderen Moment wahr, genießen Leichtigkeit und Entspannung. Atmen Sie noch einmal tief ein und aus. Wenn Sie bereit sind, öffnen Sie die Augen und nehmen Ihre Umgebung wieder wahr. Tragen Sie dieses Licht weiter in die Welt.

TOUR 33



BÄCHLEIN UNWEIT VON SCHLOSS SEEFELD

WALDBADEN IM WINTERWONDERLAND

PILSENSEE

Dieser Ausflug entführt in die zauberhafte Winterwelt des Fünfseenlandes. Es geht an den kleinen Pilsensee, über dem majestätisch Schloss Seefeld thront – beides in Familienbesitz.

START UND ZIEL

Schloss Seefeld

DISTANZ 7,5 km plus 1 km zum Strandbad »Lieblingsplatz«

DAUER 1,5-2 Std.

ANFAHRT

Bus 924, 928 Schloss Seefeld

MITNEHMEN

Rutschfestes Schuhwerk
(im Winter)



W

enn die Natur eine Pause einlegt, verdient das Immunsystem meist erst recht Aufmerksamkeit. Eine ruhige und gleichzeitig bewegte Auszeit in der verschneiten Landschaft hilft, den Kopf freizubekommen. Der Nadelwald unterstützt dabei mit einem natürlichen Gesundheitsbooster.

Starten Sie am Parkplatz Schloss Seefeld und spazieren zunächst ein Stück Richtung Süden und nehmen dann den Weg hoch zum Schloss. Bleiben Sie auf dem Fußweg und laufen um das Schloss herum auf die Südseite. Dabei passieren Sie den Innenhof der Veste mit einer Reihe von kleinen Läden und Handwerksbetrieben. Erwähnenswert ist, dass das Schloss seit dem 15. Jh. in Familienbesitz ist. Besucher erwartet im **SCHLOSSHOF** ein von der gräflichen Familie geschaffenes Zentrum für Künstler und Kunsthandwerker.

VON SCHLOSS SEEFELD IN DEN WINTERWALD

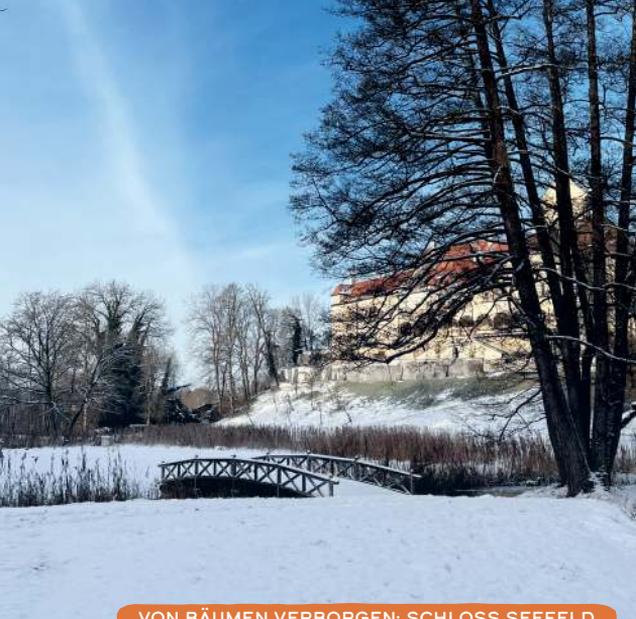
Spazieren Sie auf dem Fußweg hinunter und lassen den Schlosstrakt hinter sich. Rechts liegt der Schlosspark, der im Besitz der Familie der Grafen zu Toerring-Jettenbach und nicht für die Öffentlichkeit zugänglich ist. Links fließt der  **BACH**, an dem weite Teile Ihres Weges entlangführen. Nach wenigen Schritten geht es in den lichten Wald, der sich gerade im Winter verzuckert und verzaubert präsentiert. Es geht weiter

*Genießen Sie das
beruhigende Gefühl,
wenn die Natur Wald,
Feld und Flur mit einer
dicken weißen Decke
zugedeckt hat.*



am Bachlauf entlang. Das erste Brücklein bringt Sie ans andere Ufer und - nach wenigen Schritten - wieder nach rechts an die andere Uferseite. Nehmen Sie das beruhigende Plätschern des Wassers wahr.

Auch wenn die Winterluft eisig ist: Versuchen Sie ein paarmal ganz bewusst tief ein und wieder auszuatmen. Beobachten Sie, wie die klare Luft in Ihren Körper strömt und ihn belebt. Spüren Sie, wie die Winterluft Sie wach macht und gleichzeitig erfrischt. Spazieren Sie vorbei an den kahlen Buchen, bewundern ihre glatten, grauen Stämme und im Gegensatz dazu auch die knorrige Rinde der Kiefern. Genießen Sie das beruhigende Gefühl, wenn die Natur Wald, Feld und Flur mit einer dicken weißen Decke zugedeckt hat. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, besonders langsam zu spazieren, gibt Ihnen das zugleich die Möglichkeit, Ihre Beobachtung auf unzählige Unikate der Natur (s. S. 183) zu lenken, in der Nähe oder weiter entfernt.



VON BÄUMEN VERBORGEN: SCHLOSS SEEFELD

VOM WALD NACH WIDDERSBERG

Auf Ihrem Weg durch den Winterwald begegnet Ihnen vielleicht auch ein Schneemann, den jemand auf einer Bank dekorativ platziert hat. Schenken Sie ihm ein Lächeln und bummeln Sie weiter, immer dem Bach entlang. Auch wenn ein Pfad links in den Nadelbaumwald abzweigt, folgen Sie dem Weg am Bachlauf. Schon bald verliert sich das Bächlein in einer sumpfigen Wiese, der Weg führt nach etwa 1,5 km aus dem Wald heraus, auf eine kleine Anhöhe. Von dort gibt er den Blick auf den Ort **WIDDERSBERG** frei, schon von Weitem an dem typischen Zwiebelturm zu erkennen. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auch weiterhin den kleinen Dingen der Natur schenken, kommt es Ihnen wie ein Katzensprung vor, bis Sie auf die asphaltierte Fahrstraße stoßen. Hier links halten und vorbei an der Bushaltestelle Widdersberg-Burgstraße.

Lockt Sie ein Abstecher zum Ufer des Pilsensees, dann biegen Sie an der T-Kreu-



WAHRNEHMUNG VON UNIKATEN IN DER NATUR

Eisige Temperaturen verwandeln die Natur in ein spektakuläres Mosaik. Schenken Sie diesen filigranen Einzelstücken Ihr Augenmerk. Nehmen Sie diese winzigen Naturwunder, die uns Flocke für Flocke von der Natur geschenkt wurden, wahr. Bestimmt fallen Ihnen die getrockneten und tiefgefrorenen Blütenstände der Pflanzen auf, die nun ein Schneehäubchen tragen. Oder die einzelnen Schneekristalle, die sich auf dem braunen Laub niedergelassen haben. Jeder Tropfen Wasser ist zu einer natürlichen Glasperle gefroren. Erkunden Sie, wie weit die Wasseroberfläche zugefroren ist und sich nach und nach eine dünne Eiskruste gebildet hat. Nehmen Sie auch Ihren Atem wahr, der in der kalten Luft als Nebelwölkchen sichtbar wird. All das und viel mehr wird Ihnen auf der heutigen Tour am Wegrand begegnen.



EISZEIT AM PILSENSEE

FILIGRANE EISLANDSCHAFT

zung zunächst nach rechts und nach wenigen Schritten links in einen Pfad ab. Dieser schlängelt sich hinab bis zum Parkplatz des Strandbades. Eine Unterführung bringt Sie zum **2 KIOSK »LIEBLINGSPLATZ« AM SEEUFER** - im Sommer ein herrliches Plätzchen mit beinahe Karibik-Flair.

Folgen Sie der Straße Richtung Südwesten und nähern sich dem **3 WIDDERSBERGER WEIHER**. Ein Schild weist den Weg nach rechts Richtung Andechs (eine Verlängerung der Tour von ca. 6 km!). Entscheiden Sie sich für die Schleife durch das Dorf Widdersberg zurück nach Seefeld. Dazu schlendern Sie den Pfad links am Ufer entlang, der gleich auf die Dorfstraße führt. Diese windet sich hoch zur Kirche

4 ST. MICHAEL mit ihrem markanten Turm. Gleich nach dem Friedhof links halten und das Kirchenareal umrunden. Ein hübscher Anblick sind die liebevoll geschmückten alten Häuser und Höfe mit ihren bunten Fensterläden und üppigen Bauergärten. Stöbern Sie in dem zauberhaften Blumen- und Deko-Laden, der ein wenig versteckt links hinter der Kirche liegt, und lernen Sie die Besitzerin Stephanie kennen.

Der Weg gegenüber führt wieder aus dem Ort hinaus. Am Gartenzaun zeigen handbemalte Wegweiser die Richtungen an. Bleiben Sie rechts, Richtung Seefeld, und schon nach wenigen Schritten haben Sie den mit Efeu überwucherten Zaun des letzten Hauses hinter sich gelassen.



NATURWISSEN

EFEU

Die immergrüne Winde, die gern an Baumstämmen hochklettert, gilt in der Mythologie als Symbol der Ewigkeit. Die unkomplizierte Kletterpflanze ist allerdings in allen Teilen giftig! Efeu kann bis zu 200 Jahre alt werden und blüht erst nach zwei Jahrzehnten. Im Winter sind die blauschwarzen Beeren ein Leckerbissen für heimische Vögel.

Wegen des hohen Anteils an natürlichen Saponinen können Efeublätter auch als umweltschonendes Waschmittel verwendet werden. Dazu eine Handvoll Efeublätter zwei- bis dreimal durchschneiden und in ein Wäschesäckchen füllen. Legen Sie es zusammen mit der Wäsche in die Trommel der Waschmaschine, und waschen Sie diese ohne weitere chemische Zusätze.

VON WIDDERSBERG NACH SEEFELD

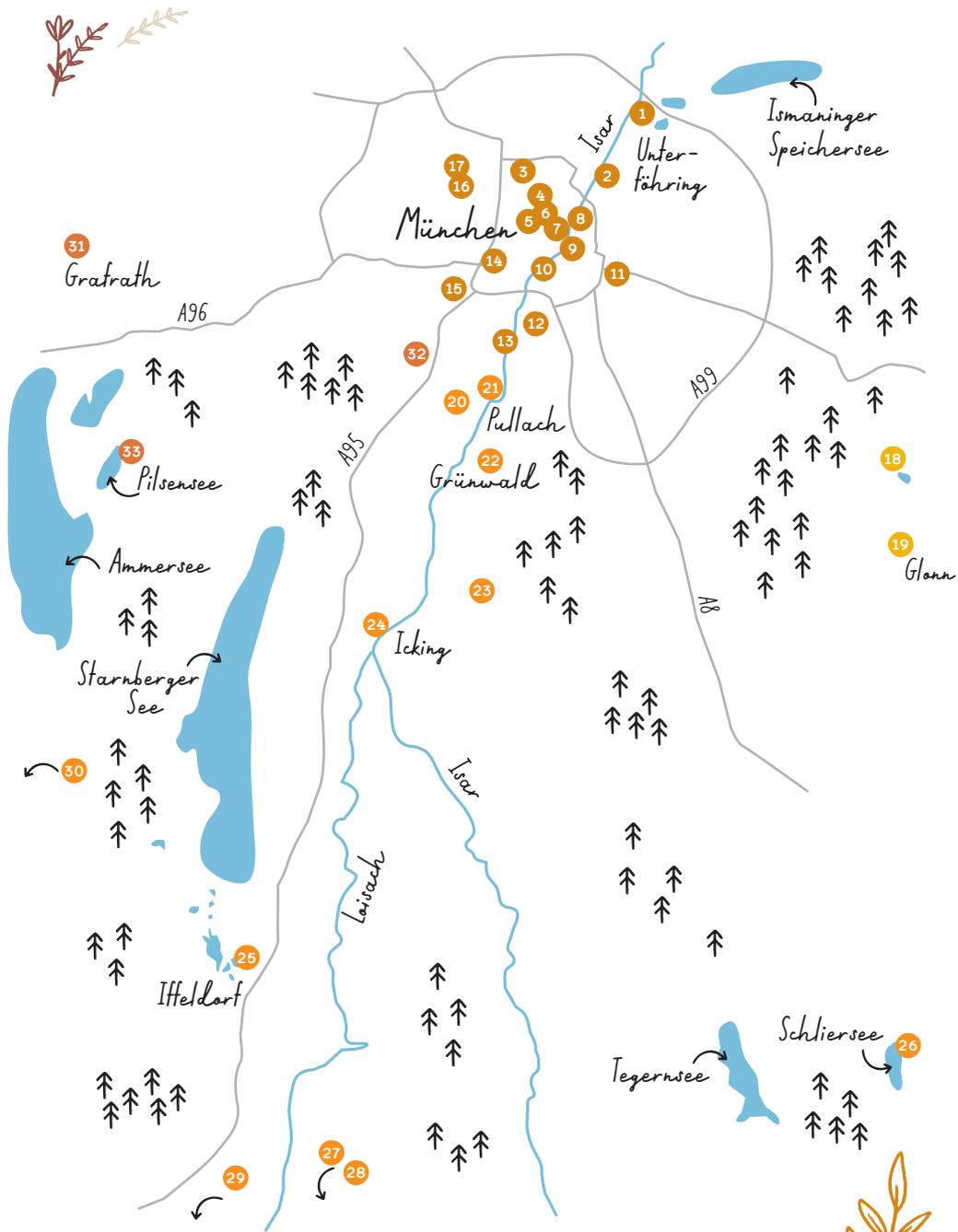
Lassen Sie den Ort hinter sich und tauchen wieder in den Wald ein. An der ersten Weggabelung links halten und leicht bergab durch den Wald spazieren. Nach wenigen Schritten zweigt links ein Stichpfad ab,



FRUCHTSTAND DES EFEU

diesen geradeaus gehen und an der nächsten Gabelung links halten. Weiter unten, wo eine Furt nach rechts oben führt, schlagen Sie den Weg links ein. Es folgt eine Rechtskurve, ehe es danach fast schnurgerade weitergeht. Nach 250 m überqueren Sie einen Bachzulauf, gleich danach geht es links durch den Wald. Nach einer weiteren Bachquerung erreichen Sie eine T-Kreuzung, hier wieder rechts am Bach entlang und über die beiden Steinbrücken zurück zum **SCHLOSS**. Krönen Sie den Ausflug mit einem Bummel durch die Ateliers und Läden im Schlosshof, und nehmen Sie neben winterlichen Eindrücken ein Gefühl von mittelalterlichem Burgtreiben mit nach Hause. Und seien Sie versichert, dass es im Frühling oder Herbst am Pilsensee genauso schön ist wie im Winter.





ÜBER DIE AUTORIN



IRMI BAUMANN

Irmis Baumann ist zertifizierter Natur- und Gesundheitscoach, Resilienztrainerin, Bergwanderleiterin, Wildnisköchin und in der Ausbildung für Natur- und Erlebnispädagogik tätig. Sie begleitet Menschen unter dem Motto »Erleb DEIN grünes Wunder« raus in die Natur, um den Blickwinkel neu zu justieren und im Perspektivwechsel bekannte Situationen und Themen im neuen Licht zu sehen. Dabei nutzt sie stets die Natur als Sparringspartner und Outdoor-Seminarraum. Auch privat schlägt Irmis Herz für die Natur, fürs Draußensein zu jeder Zeit, bei jeder Witterung. Sie lebt mit ihrer Familie auf dem Land in Oberbayern und engagiert sich zudem für einen umweltbewussten und nachhaltigen Lifestyle.



* NATURKNIGGE



1

LASSEN SIE NICHTS IM WALD LIEGEN:

Nehmen Sie auch Abfall am Wegesrand mit, z. B. Glasscherben, an denen Mensch und Tier sich verletzen können.

2



BLEIBEN SIE AUF DEN WEGEN:

Pflanzen gedeihen bekanntlich am besten dort, wo niemand sie berührt. Und auch Tiere brauchen ihren Rückzugsort.

LEINEN SIE IHREN VIERBEINER AN:

Hunde sind blitzschnell auf den Fährten der Wildtiere und können diese unter extremen Stress bringen.

3

4

RAUCH- UND FEUERVERBOT:

Schon ein Funke genügt, um einen Waldbrand zu entfachen. Daher: Nur an ausgewiesenen Stellen grillen oder Feuer machen!

GOLDENE REGELN ZUM UMGANG MIT DER NATUR

5

VERHALTEN SIE SICH LEISE UND RESPEKTVOLL:

Wenn sich Wildtiere ungestört fühlen, können Sie diese lange beobachten.

6



BEEREN, PILZE UND WILDKRÄUTER:

Schmecken auch Wildtieren! Pflücken Sie nur kleine Mengen, sodass es für alle reicht (sog. Handstraußregel).

8

FÜTTERN VON WILDTIEREN:

Wildtiere finden in der Natur ausreichend Nahrung. Nicht artgerechte Fütterung kann zu Krankheit und Tod führen.

NEHMEN SIE RÜCKSICHT:

Achten Sie auch im Grünen auf Spaziergänger, Radfahrer und Jogger. Die Natur ist für ALLE da!

NICHT IN BÄUME RITZEN:

Das verletzt die Rinde (die Haut) des Baums. Parasiten und Krankheitserreger können dann leichter eindringen. Der Baum wird dadurch dauerhaft geschädigt.

7

9



INNEHALTEN. LAUSCHEN. AUFBLÜHEN.



Ob ein morgendlicher Spaziergang durch den Englischen Garten, Tierbeobachtung am Deininger Weiher oder auf stillen Wegen die Osterseen umrunden – 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

