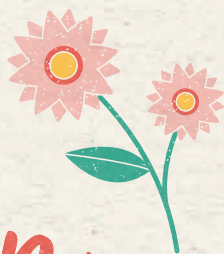


ANNIC-BARBARA FENSKE
JULIA SEEGBARTH



MEINE *Auszeiten*

HAMBURG

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN



DROSTE

ANNIC-BARBARA FENSKE & JULIA SEEGBARTH

MEINE
Auszeiten

HAMBURG

DURCHATMEN &
KRAFT SCHÖPFEN

DROSTE

Als „Achtsamkeitstraining to go“
findest du vier von uns eingesprochene Meditationen
zum Download unter www.droste-verlag.de.

Namasté

Von Herzen möchten wir uns bei unseren Familien und Freunden bedanken, die uns mit Verständnis, Raum und Zeit bei der Entwicklung und Entstehung dieses Buches unterstützt haben. Ein besonderes Dankeschön gilt all den Menschen, Tieren und der Natur, die wir kennenlernen und bestaunen durften. Danke, dass ihr uns Einblick in euer Leben und wertvolles Wirken erlaubt habt. Es war Inspiration pur, euch auf Herzebene zu begegnen und euer Schaffen nun mit der Welt zu teilen.



Liebe Leserin, lieber Leser.

dem Ruf unserer natürlichen Forscherfreude folgend, haben wir beiden „Quiddjes“ unsere Herzensheimat Hamburg erkundschaftet und neu entdeckt. Mit kindlicher Neugier und Anfängergeist sind wir Orten, Menschen, Tieren, der Schönheit der Natur, sprich unserer Mitwelt, begegnet und haben wahre Energietankstellen gefunden. Es braucht gar nicht viel, um sich mit Urlaub vom Alltag selbst zu beschenken. Ein bisschen Perspektivwechsel, ein bisschen achtsames „Spürgewahrsein“ und wir wurden durch die reine Sinneserfahrung von dem Wesenhaften der Begegnungen und des Erlebens berührt.

Deshalb ist dies für uns ein salutogenetischer Reiseführer, ein Immunbooster für ein seelenbewusstes Leben im Einklang mit der Natur. Es erfüllt uns mit Dankbarkeit, diese Schätze empfangen zu haben und sie nun weitergeben zu können. Denn woran wir uns alle immer wieder erinnern dürfen, ist, dass „einfach sein“ reicht und glücklich macht.

Wir wünschen dir viel Inspiration, um selbst auf Entdeckungsreise zu gehen, dich von der Vielfältigkeit Hamburgs berühren zu lassen und dich selbst zu belohnen.

*Deine Annic-Barbara Fenske &
deine Julia Seegebarth*

Meine Atempause

1	BOTANISCHES WUNDERLAND Pflanzen und Blumen	8
2	NAMASTÉ AUF DEM STEG Yoga an der Alster	10
3	SCHWIMMENDES CAFÉ Café Entenwerder	12
4	KULINARISCH FLANIEREN Isemarkt	14
5	BERÜHRENDE BEHANDLUNG VegetoDynamik®	16
	▶ <i>Salutogenese</i>	18
6	EINE PRISE NORDSEE Kajüte S.B.12	20
7	WEG DER STILLE Parkfriedhof Ohlsdorf	22
8	DEM BOGENWEG FOLGEN Intuitives Bogenschießen	24
9	EIN ZWEITES ZUHAUSE MalinaStories	26
10	NATÜRLICH SCHÖN cordulastudio	28
11	SICH VERTRAUT MACHEN Tibetisches Zentrum	30
	▶ <i>Achtsamkeit und Vipassanā</i>	32
12	FREILUFTTAXIFAHRT Rikscha Hamburg	34
13	ZAUBERHAUCHIMPULSE Kokoro Körperheilraum	36
14	CAFÉ UNTERM BLUMENDACH Denny's Café und Wein	38
15	BEWALDETE NATUROASE Niendorfer Gehege	40
16	ALLUMFASSENDE FREUDE Kundalini Yoga im Anand	42
	▶ <i>Sat Nam oder wer bist du wirklich?</i>	44
17	DUFTENDES FARBENMEER Dahliengarten im Altonaer Volkspark	46
18	AUF DEM TEEWEG Japanischer Garten und Teehaus	48

19	INS BLAUE SCHAUKELN Alsterperle	50
20	SUNDOWNER SUP SUP Legion	52
21	HEILSAME HERZENERGIE Thai Yoga Bodywork im Healing House	54
22	KÖSTLICHE VEREHRUNG Restaurant Osho Ayu-Leela	56
	▶ <i>Ayurvedische Küchenkunst</i>	58
23	TRÄUMERISCH WANDELN Römischer Garten	60
24	DIE MELODIE DER HERZEN Mantrasingen im Devah	62
25	EINKEHR MIT AUSSICHT Kaffeegarten Schuldts	64
26	KOSMISCHE REISE Planetarium Hamburg	66
27	NESTWÄRME SPÜREN Svasthya Naturheilpraxis	68
28	GEHEIMNISVOLLES MOOR Naturschutzgebiet Wittmoor	70
29	GARTENINSZENIERUNGEN Schulgarten im Altonaer Volkspark	72

Meine Kraftquelle

30	WALDWIESENGEFLÜSTER Kräuterwanderung	74
31	ALPAKALIEBE FÜHLEN Alpakaspatziergang am Hof Wiedwisch	76
32	KLEINE KUNST KREIEREN Porzellanfräulein	78
33	NATURBAD FÜR DIE SINNE Waldbaden im Sachsenwald	80
	▶ <i>Waldbaden</i>	82
34	MAGISCHE AUGENBLICKE Eulenkuscheln bei der Eulenfrau	84
35	SUPER SOULBRUNCH Superbude Altona Paradise	86

36	GUTSKULTUR HEGEN	Gut Karlshöhe	88
37	DIE URKRAFT IN UNS	Shakti Yoga im Pentaion Dom	90
	▶	<i>Die Blume des Lebens</i>	92
38	GAUKLER DER LÜFTE	Garten der Schmetterlinge	94
39	GRÜNE GIPFELEXPEDITION	Kletterwald Hamburg	96
40	NATÜRLICHE FARBKLECKSE	Wanderung durch die Fischbeker Heide ...	98
41	SEESZENERIE	Ortkatener oder Hohendeicher See	100
42	ALOHA IM HERZEN SPÜREN	Heilmassage Lomi Lomi Nui	102
	▶	<i>Das Heilwissen der Kahunas</i>	104
43	EINMALIGE PADDELTOUR	Bootsvermietung Dornheim	106
44	MIT LIEBE GESTALTEN	Bastelliebe Kreativwerkstatt	108
45	BODENSCHÄTZE BERGEN	Bioland-Hof Gut Wulksfelde	110
46	IM SAND (VER)LAUFEN	Boberger Dünen	112
47	ENGELSBOTSCHAFTEN	Soul-Power-Events im grow.	114
	▶	<i>Ruhe, die das Herz umarmt</i>	116
48	NATURWEGWEISER	Elbe-Tideauenzentrum Bunthaus	118
49	SCHWERELOS ENTSPANNEN	Kaifu Sole	120
50	ADEL VERPFLICHTET	Schloss Reinbek	122
51	FLUSSVERLIEBT SCHIPPERN	Barkassenfahrt auf der Dove Elbe	124
52	EINZIGARTIG KREATIV	Malschule Denktraum	126

Mein Tag Urlaub

- 53 **WANDERN IM RUHEMODUS** Die Eselei 128
- 54 **BARFUSS IM HERZEN** Barfußpark Egestorf 130
- 55 **PILGERN MIT SCHNUCKEN** Auf dem Heidschnuckenweg 132
- 56 **SEELEN-BEWEGUNG** Soul Motion in der Kirche der Stille 134
- ▶ *In Klang baden* 136
- 57 **BLICK NACH INNEN** Ankerplatz mit Annic-Barbara Fenske 138
- 58 **FRUCHTALARM IN HERZFORM** Radtour zum Herzapfelhof Lühs 140
- 59 **KARIBIKFEELING** 28Grad Strandbad Wedel 142
- 60 **ZU FUSS INS QUELLENTAL** Alstertalwanderung 144
- 61 **TIERISCHE BEGEGNUNGEN** Wildpark Schwarze Berge 146
- 62 **MAGIE DER STILLE** Tag der Achtsamkeit mit Julia Seegebarth 148

Meine Frei-Zeit

- 63 **HIDEAWAY AM DEICH** Haus Anna Elbe 150
- 64 **BAUM(H)AUSZEIT** Elbinselhof Krautsand 152
- 65 **BAUERNHOFZEITREISE** Hof Eggers 154
- ▶ *Krafttiere- ein Blick in die Seele* 156
- 66 **WASSERHAUS AUF WELLEN** Hausboot im Ruthenstrom 158
- 67 **ERFÜLLTE SEHNSUCHT** Vabali Spa Hamburg 160
- 68 **AHOI HAMBURG** Hamburg Boats 162
- 69 **ART-GERECHT RELAXEN** Das kleine Schwarze 164
- 70 **HAUSEN IM SPEKTAKULUM** Pierdrei Hotel 166

BOTANISCHES WUNDERLAND

Hier beruhigt sich das gestresste Großstadtherz wie von Zauberhand. Breite Wiesen, idyllische Bäche und kleine Seen sowie einzigartig angelegte Themengärten versprechen Ruhe und Erholung.

Hamburgs grünes Herz erstreckt sich mitten in der Stadt zwischen Fernsehturm, Dammtorbahnhof, Congress-Centrum und Millerntorplatz und folgt der alten Stadtbefestigung, den Wallanlagen. Die 45 Hektar große **Parkanalage Pflanzen un Blumen** macht ihrem Namen alle Ehre: Facettenreiche Gartenarchitektur und prachtvolle Pflanzen- und Blumenbeete laden zum Bestaunen, Verweilen und tiefen Ein- und Ausatmen ein.

Die verschlungenen Pfade durch den Japanischen Landschaftsgarten führen vorbei an Felsen, Wasserläufen und stillen Teichen und präsentieren die Harmonie und Ruhe des Gartenkunstwerks aus wechselnden

Perspektiven. Eine Hommage an die Königin der Blumen ist der **Rosengarten**. Hier blühen neben Stauden, Kleingehölzen und Sommerblumen etwa 300 verschiedene Rosen-

sorten. Im Pavillon kann man klassischer Musik lauschen und sich über die Rosensorten und ihre Pflege informieren. Südliches Flair findet man bei den **Mittelmeer-**

terrassen mit ihren Mauern aus Schiefergestein, welches die Sonnenenergie speichert. Südländische Pflanzen, wie

Hibiskus, Clematis und Limonen, finden hier ihren Platz. Weiße

Liegestühle laden zum Ausruhen und Sonnetanken ein. Lebensraum für zahlreiche Vögel, Enten, Fische und Wasserschildkröten ist der anliegende Wallgraben. Die angrenzenden Tropengewächshäuser beherbergen Pflanzen aus allen Klimazonen der Erde.

Sommerliche Konzerte im **Musikpavillon**, die Wasserlichtkonzerte auf dem Parksee sowie eine Minigolf- und Trampolinanlage haben Unterhaltungswert. Zudem gibt es eine Rollschuh-, Inlineskate- und Skateboardanlage, die im Winter als Freilufteisbahn dient. In der **Topferstube** kann man in den Sommermonaten unter fachlicher Anleitung das Gestalten mit Ton erlernen. Die Vielfältigkeit dieses Naherholungsgebiets im Herzen von Hamburg ist einzigartig. Oasen der Ruhe lassen uns die Schönheit und Ausgewogenheit der Natur spüren und uns von ihrer Kraft aufladen.

Für mich!

Kostenfrei
frische Energie
tanken



Pflanzen un Blumen, Marseiller Straße, 20355 Hamburg,
Tel. (0 40) 42 82 80, www.pflanzenunblomen.hamburg.de



NAMASTÉ AUF DEM STEG

Yoga auf dem Alstersteg verbindet die ausgleichende Kraft der Natur mit der uns allen innewohnenden liebenden Güte und Allverbundenheit. Der Raum der Ruhe, des Friedens und des Glücks liegt in uns.

Den Trubel der Stadt hinter uns lassend, betreten wir am frühen Morgen mit der Yogamatte unterm Arm den **Steg des Cafés Barca** an der Außenalster. Ein nordisch-maritimes „Moin, Moin“ empfängt uns: Tret- und Segelboote wiegen sich in den leichten Wogen des Jachthafens, wir lauschen dem Plätschern des Wassers und dem Gelächter der Möwen. Die Sonne glitzert auf dem Wasser. Als sich der Blick auf das beruhigende, weite Blau der Alster hin öffnet, atmen wir gleich tiefer.

Hier sind wir mit Britta Ibbeken verabredet. Britta ist zertifizierte Hatha-, Yin-Yoga- und Achtsamkeitslehrerin. In gleichmütiger und liebevoller Weise verkörpert und lehrt sie „**Yoga mit Herz im Herzen der Stadt**“ in einem schmucken Loft im bunten St. Georg. In der Sommersaison kann man die Yogapraxis direkt auf dem Alstersteg erleben.

Wir rollen unsere Matte in Richtung der Alsterschwäne aus. Die grazilen Seelenvögel gleiten anmutig an uns vorbei. Bei den **Atemübungen** (Pranayama) kommen wir mit der nährenden Urkraft in Verbindung, die darauffolgenden Sonnengrüße und Asanas fühlen sich kraftvoll und erdend an.

Gleichzeitig offenbart uns dieser Ort ein Bewusstsein der Allverbundenheit. Das Namasté erinnert uns an die Zeilen von Mahatma Gandhi: „Ich ehre den Platz in dir, in dem das gesamte Universum wohnt. Ich ehre den Platz des Lichts, der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit in dir. Ich ehre den Platz in dir, wo, wenn du dort bist und auch ich dort bin, wir beide eins sind.“

Inmitten der ausgleichenden Energie des Wassers empfangen wir genau das, was Yoga bewirkt: tiefe **Dankbarkeit**, Selbstliebe, das Finden und Bewahren der eigenen Kraft, Respekt und Achtsamkeit für alles Lebendige. Wir fühlen uns innerlich aufgeräumt, im Kontakt mit uns selbst und wunderbar erfrischt. In ruhevoller Selbstfürsorge kultivieren wir die Herrlichkeit des Seins. Demütig und aufgetankt starten wir in diesen neuen Tag.

Für mich!

Eine Verabredung
mit mir selbst und
dem Leben



Yoga an der Alster, Britta Ibbeken am **Alstersteg Café Barca**, An der Alster 67 a, 20099 Hamburg, Tel. (01 78) 3 12 95 21, www.yogaanderalster.net/yoga/aufm-steg/



SCHWIMMENDES CAFÉ

Vielleicht ist es das Getragensein vom Wasser, vielleicht das köstliche Bananenbrot. Vielleicht ist es das coole Kreativfeeling, vielleicht das Hausbootgefühl. Wer hier einkehrt, versinkt im Moment.

Es gibt ihn, den perfekten Ort, um sich ganz urban und doch der Natur so nah zu fühlen. Fast ein bisschen verwunschen wirkt das **Café Entenwerder**, das sich hinter Sträuchern und Bäumen am Ufer der Norderelbe in der Billwerder Bucht versteckt. Hier haben der Gründer des Modelabels „Thomas i-Punkt“ Thomas Friese und seine Tochter Alexandra eine schwimmende, bunte Oase geschaffen. Nur 3 Kilometer von den Deichtorhallen entfernt, führt der schönste Weg dorthin zu Fuß oder mit dem Fahrrad durch den idyllischen Elbpark Entenwerder. Ein Blumenwagen mit bunten Gewächsen weist uns den Weg über eine historische Stahlbrücke, die das Festland mit einem Ponton verbindet. Nicht an, sondern auf der Elbe ist dieses wundersame Café **ein echtes Kleinod** und ein absoluter Lieblingsplatz.

An jeder Ecke gibt es etwas zu entdecken. Ob ein alter Flugzeugsitz oder Gartenstuhl, ob unterm orangefarbenen Sonnensegel oder unter freiem Himmel im hölzernen Liegestuhl, die Einrichtung strotzt vor **unverkennbaren Unikaten**, die Geschichten erzählen könnten. Der mit Kupfer verkleidete Quader, der einer Kunstaussstellung aus Münster entstammt, bietet Raum auf drei Ebenen und funkelt golden im Sonnenlicht. Ein lebendiges Wechselspiel an Farben und Formen, an industriellem Charme und **Flussromantik**.

Es duftet nach Kaffee und frischem Kuchen. Auf der weiten Terrasse finden sich unterschiedlichste lauschige Plätzchen, um den Blick bei sanftem Schaukeln über die Elbe und die **Hafenkulisse** schweifen zu lassen. Vielleicht wassert ja gerade der Hafencity Riverbus an der Entenwerder Rampe. Alles Kulinarische bestellt man selbst in den beiden rosa lackierten, umgebauten Schiffscontainern. Bei Wind oder Regen kann man sich in den muckeligen Gewächshäusern wohlfühlen oder einfach die Ruhe des Flussufers bei einem guten Buch genießen. Und wer sich gern von Sonnenuntergängen verzaubern lässt, der wird hier reich beschenkt.

Für mich!

Augenblick,
verweile doch,
du bist so schön!



Café Entenwerder, Entenwerder 1, 20539 Hamburg,
Tel. (0 40) 70 29 35 88, www.entenwerder.com

