

Simone Eichhorn

HEY, VERWÖHN DICH!



DROSTE



AUSZEITEN IN

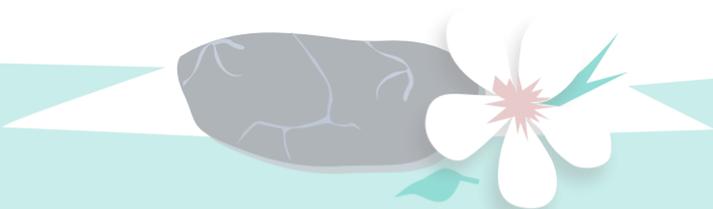
Düsseldorf

Simone Eichhorn

HEY,

verwöhn Dich!

Auszeiten in Düsseldorf



Droste Verlag



Für Ronny und Alix Maria

Von Herzen möchte ich mich bei meiner Familie, meinem Mann, meiner Tochter und meinen Eltern bedanken, dass sie mich in der Entstehungsphase dieses Buches so sehr unterstützt haben. Besonderer Dank gilt all den Menschen, die mir für die Entstehung dieses Buches Einblicke in ihre Herzensprojekte gewährt haben.

Es war mir eine Freude, mich von den sprühenden Funken anstecken zu lassen.



Liebe Leserin, lieber Leser,

beflügelt von der wunderbaren Idee, Orte in Düsseldorf zu finden, an denen man zur Ruhe, in den Genuss und in Kontakt mit sich kommen kann, zog ich los und fand auf meiner Entdeckungstour wahre Schätze: Darunter waren sowohl grüne Oasen mitten in der Stadt für die Atempause zwischendurch als auch wunderschöne Schlossgärten am Stadtrand für die ausgiebige Erholung. Besonders mitreißend waren die Begegnungen mit den Menschen, die mir ihre Herzensprojekte vorgestellt haben. Im Kräuterhafen schwappte die Begeisterung sofort über; seitdem ich weiß, wie wertvoll manches vermeintliche Unkraut ist, gehe ich mit viel wachernen Augen an den Rheinwiesen entlang.

Wie ein Kind im Paradies fühlte ich mich im Schokoladenladen – natürlich, weil es großartig schmeckte, aber vor allem, weil jede einzelne Praline mit so viel Liebe hergestellt wurde. „Mit dem Herzen dabei“ trifft es ziemlich genau!

Ich wünsche Ihnen viele erfüllende Momente und ganz viel Zeit für sich!

Ihre Simone Eichhorn



Deine Atempause

1 EIN HAUCH VON JAPAN 8

Der Japanische Garten im Nordpark

2 AYURVEDISCHE VIelfALT 10

Padmavati Ayurveda

Gesundheit auf dem Teller – Ayurveda 12



3 ALLES AUF PAUSE! 14

Raum der Stille im Maxhaus

4 SONNENSCHUTZ EMPFOHLEN 16

Auf der Fleher Sonnenbank

5 FRANZÖSISCHES FLAIR 18

Café & Bistro à midi

6 KIRCHE MIT WOW-EFFEKT 20

Basilika St. Margareta

Glückshormone wach kitzeln – Start in den Tag 22



7 WENN DAS KRAUT SPRINGT 24

Im Hasseler Forst

8 GANZ IM ELEMENT 26

Vom Brückerbach zum Trinkwasserbrunnen

9 IM SCHOKOPARADIES 28

bittersüß & edelweiß

10 FRÜHLINGSGEFÜHLE 30

Das Blaue Band im Rheinpark

11 STILLE, KUNST, NATUR 32

Memoriam-Garten auf dem Südfriedhof

Ruhe, die das Herz umarmt – Meditation 34



12 KAFFEE UNTER PALMEN 36

Lina's Coffee

13 WO DER STEINKAUZ RUFT 38

Am Himmelgeister Rheinbogen

14 GRÜNE OASE IM ZENTRUM 40

Der Ananasberg im Hofgarten

15 WASSERSPIELE 42

Wasserspielplatz Sternwartpark

16 LEGENDÄRE STEINE 44

Die Quarziten im Aaper Wald

17 KREATIVER MITTAGSSNACK 46

Hin & Weg

18 MUSIKALISCHE MAHLZEIT 48

Lunch-Time-Orgel in der Johanneskirche

19 BLUMIGE FARBKLECKSE 50

Parterregarten Orangerie Schloss Benrath



Deine Kraftquelle

**Iss Dich glücklich –
Achtsames Essen** 52



20 HEUTE IST MARKTTAG 54

Bauernmarkt Friedensplätzchen

21 GRENZÜBERSCHREITEND 56

Übergang Düsseldorf–Duisburg

22 EIN TOR ZUR RUHE 58

Kirche Sankt Martin (Bilker Kirche)

23 FREIHEIT FÜR DIE FÜSSE 60

Der Barfußpfad in Neuss

24 RUHEPOL IM ROSENMEER 62

Im Rosengarten am Stadtmuseum

25 WENN BÄUME ERZÄHLEN 64

Elbroichpark

26 JEDE BOHNE EIN GENUSS 66

Café Röstzeit

27 GRÜNE ENERGIE TANKEN 68

Im Kalkumer Schlosspark

28 ZAUBER DER WEIHNACHT 70

Weihnatskrippe St. Dionysius

**Im Jetzt leben –
Rauhnächte** 72



29 HAUPTSACHE HAUT 74

Salon für Naturkosmetik

30 GEGEN DEN STROM 76

Aquazoo Löbbecke Museum

31 SPIEL MIT DEN ELEMENTEN 78

Keramikwerkstatt Rosemarie Dohmen

32 VERWUNSCHENE PFADE 80

Im Rothhäuser Bachtal

33 NÄHEN MACHT GLÜCKLICH 82

StoffWerkstatt

34 SCHIFF AHOI! 84

Weisse Flotte Düsseldorf

35 IN DEN KÖRPER SPÜREN 86

Naturheilpraxis Andrea Jung

**Fühl doch mal! –
Feldenkrais** 88



36 FITNESS FÜR ALLE SINNE 90

Langforter Freizeitpark in Langenfeld

37 DIE FARBE DER GEDANKEN 92

Im Sprechzimmer Düsseldorf

38 RAUM ZUM FREI SEIN 94

frei-sein-Yoga

39 VIVA ROMA AM RHEIN 96

Das Haus Bürgel in Monheim

40 RETROGEFÜHLE IM KINO 98

Metropol Filmkunst kino

41 WIE BLUMEN KUNST WERDEN 100

Vardi Floral Atelier

42 GUTE-LAUNE-SINGEN 102

Bei Carola Laux

43 WURZELN DER ACHTSAMKEIT 104

EKÖ-Haus der Japanischen Kultur e.V.

44 ALADINS BADEKULT 106

Im Hamam Sahara

45 LOSLASSEN ERWÜNSCHT 108

Praxis für Osteopathie und
Ortho-Bionomy

**Körper und Geist im
Einklang – Qigong 110**



46 DEN TIEREN GANZ NAH 112

Auf dem Bauernhof Südpark

47 STÄRKE DURCH STRÖME 114

Jin Shin Jyutsu im Energieschlösschen

48 ZAUBERWELTEN AUS FILZ 116

Filzschule aki n

49 NATUR PUR AUF DEM KOPF 118

Organic – schöne Haare

50 REIZVOLLE RHEINBLICKE 120

Spaziergang von Volmerswerth
nach Hamm

51 MUSIK IM STERNENRUND 122

Die Tonhalle Düsseldorf

52 EINMAL UM DIE WELT 124

Im Botanischen Garten

53 KLANGVOLLE MASSAGE 126

Focus Mensch in Hilden

54 EINE WELT FÜR SICH 128

Kaiserswerth

55 WEIHNACHTLICHE GEFÜHLE 130

Weihnachtsmarkt am Schloss Benrath

56 DAS ELFENAUGE IM BLICK 132

Schlosspark Heltorf

**Bunter Blätterrausch –
Waldbaden 134**



57 KI-ENERGIE FLIESST 136

Cocon Düsseldorf

58 PARADIES IM AUENLAND 138

In der Urdenbacher Kämpe



Dein Tag Urlaub

59 DAMPF ABLASSEN 140

Suomi-Sauna Familienbad
Niederheid

60 LACHEN STECKT AN 142

Lachtreff Düsseldorf

Die Fülle des Lebens – Yoga 144



61 WANDELN IM SCHLOSSPARK 146

Schloss Dyck in Jüchen

62 PARADIESISCHE ZUSTÄNDE 148

Paradiesstrand in Hamm

63 WENN DER PFAU GRÜSST 150

Wasserburg Haus zum
Haus in Ratingen

64 WELLNESS MIT SEEBLICK 152

vabali spa

65 APOTHEKE VOR DER TÜR 154

Im Kräuterhafen

66 KULTIGES EILAND 156

Museum Insel Hombroich
in Neuss



Deine Auszeit

67 KRAFTORT KLOSTER 158

Nikolauskloster in Jüchen

Die Um-mich-herum- Geborgenheit – Dankbarkeit 160



68 ACHTSAME AUSZEIT 162

Land Gut Höhne in
Mettmann

69 BRITISCH ENTSPANNEN 164

Hotel Villa Achenbach

70 WILLKOMMEN AN BORD! 166

Hausboote am Unterbacher See



1 EIN HAUCH VON JAPAN

Der Nordpark hat viele wunderschöne Ecken zu bieten. Neben der imposanten Wasserachse, dem Wassergarten und den bunten Blumenringen stellt der Japanische Garten am Rhein ein ganz besonders Juwel dar.

Auf den über 5000 Quadratmetern sind alle Gestaltungselemente durchdacht und dem Vorbild der originalen Gärten Japans nachempfunden. So befindet sich in der Mitte als wesentliches Element etwa eine bogenförmige Brücke. Auch die Bäume, meist Kiefern oder der japanische Fächerahorn, die auf spezielle, kunstvolle Weise gestaltet worden sind und deren Formen **Volken** ähneln, die am Himmel vorbeiziehen, fügen sich harmonisch in das Bild ein. Es gibt eine künstlich angelegte Quelle, die durch die geschickte Bepflanzung aber natürlich wirkt. Von der Quelle geht ein **Wasser-**

fall aus, der über Kaskaden in den Teich hineinfließt und einer vielfältigen, bunten Menge von Fischen ein Zuhause bietet. Im Wasser schillern diese in allen Farben, von Rot über Orange und Blau und sogar ein goldfarbener Fisch ist dabei.

Die großen Steine, die das Ufer säumen, bieten dem stillen Beobachter eine Sitzgelegenheit, genauso wie die Stühle, die ab und an zu finden sind, weil sie Gartenbesucher an diesen schönen Ort gebracht haben. Das Beobachten der **Fische** und der umherschwirrenden Libellen entschleunigt genauso wie das Plätschern des Wassers im Hintergrund.



Deine Atempause

Ewig könnte man hier sitzen. Wer mag, kann eine kleine Übung zur Sinneswahrnehmung machen, um sich ganz ins Hier und Jetzt zu holen.

Achtsamkeitsübung für die fünf Sinne:

- Schließe deine Augen.
- Atme mehrmals ruhig ein und aus.
- Spüre deine Augen, öffne sie und schaue dich um. Benenne innerlich fünf Dinge, die du siehst: Ich sehe...
- Schließe wieder deine Augen, spüre deinen Körper und den Kontakt deiner Haut zur Kleidung, zur Luft usw. Benenne innerlich vier Dinge, die du fühlst: Ich fühle...
- Spüre deine Ohren und höre dich um. Benenne innerlich drei Dinge, die du hörst: Ich höre...

- Spüre deine Nase und schnuppere. Benenne innerlich zwei Dinge, die du riechen kannst: Ich rieche...
- Spüre deinen Mundraum und schlucke einmal. Benenne innerlich einen Geschmack, den du wahrnimmst: Ich schmecke...
- Atme abschließend noch einmal tief ein und aus und öffne deine Augen.



Japanischer Garten im Nordpark

Stockumer Kirchstraße
40474 Düsseldorf



Für Dich!

Die Natur beobachten und bei sich ankommen





Das Padmavati ist stadtbekannt. Sobald der Name fällt, fangen die Leute zu schwärmen an. Immer geht es um die besondere Atmosphäre, die in den schönen Räumlichkeiten herrscht. Ein Ort zum Wohlfühlen!

Auch wenn die Inhaberin des Padmavati eigentlich deutsch-italienische Wurzeln hat, könnte man meinen, dass ein Stückchen Indien doch in ihr steckt. Daniela Reich-Perulli kennt sich so gut aus, was das Thema Ayurveda betrifft, dass man nur staunen kann.

Eine besondere Einrichtung des Padmavati ist der **Mittagstisch**, der jeden Donnerstag von 12 bis 15 Uhr angeboten wird. Dann steht Daniela Reich-Perulli schon früh in der Küche und kocht. Dabei lautet das Motto: „Iss das, was in deiner Region wächst zu der Jahreszeit, die gerade herrscht.“ Das versucht die Köchin

zu beherzigen und mit der ayurvedischen Küche zu verbinden. Hier kommen dann **Gewürze** zum Einsatz, die ein Essen nicht mehr deutsch, sondern indisch-ayurvedisch schmecken lassen. Auf der Karte stehen Gerichte wie Süßkartoffel-Linsen-Curry oder Chili sin Carne. Auch Süßes gibt es in der ayurvedischen Küche. Verschiedene Kuchen oder Cremespeisen zaubert Daniela Reich-Perulli hervor und man darf wirklich nicht zu spät kommen, wenn man etwas vom Mittagstisch abbekommen möchte. Zu trinken gibt es dazu fast immer die hausgemachte Limonade oder den Mandel-Dattel-Lassi, welcher



Deine Atempause

mit den Gerichten wunderbar harmonisiert. Der Mittagstisch ist immer lecker. Er sättigt gut, lässt aber kein Völlegefühl entstehen. Würde man regelmäßig auf ayurvedische Kost umstellen, wäre das eine **Wohltat** für Magen und Darm.

Im Padmavati gibt es die Möglichkeit, seine **Konstitution** bestimmen zu lassen. Dann erfährt man zum Beispiel genau, welche Nahrungsmittel unterstützend oder eher kontraproduktiv auf das Wohlbefinden einwirken. Passend zu den Doshas, den Konstitutionstypen, kann man im Padmavati Gewürzmischungen, Tees, Körper- und Gesichtöle und noch vieles mehr erwerben. Diese hat Daniela Reich-Perulli ebenfalls selbst hergestellt.

Die Krönung im Padmavati sind aber die **Massagen**. Egal, ob eine Kopf-, Fuß- oder gar eine Ganzkörpermassage – die Behandlungen sind wohltuend und unterstützen sowohl Körper als auch Geist in ihrer Balance.



Padmavati Ayurveda

Reichsstraße 57
40217 Düsseldorf
Tel. (02 11) 37 39 11
www.padmavatiwellness.de



Für Dich!

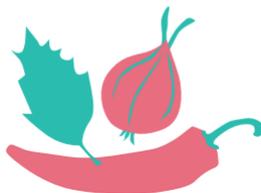
Wohltuend für
Leib und Seele



Gesundheit auf dem Teller

Wie Ayurveda helfen kann, sich richtig zu ernähren

Ayurveda heißt übersetzt „Wissenschaft des Lebens“. Und das ist zugleich auch die ureigene Idee des Ayurveda, das seinen Ursprung in Indien hat. Der gesunde Mensch soll gesund bleiben und der kranke Mensch wieder gesund werden. Dafür wird alles Wissen angewandt, was vorhanden ist. Ayurveda ist also ursprünglich keine Zusammenfassung für Anwendungen im Wohlfühlbereich, sondern ein umfangreiches Gesundheitskonzept. Genau wie in der Schulmedizin gibt es dabei im Ayurveda verschiedene Fachgebiete wie Hals-Nasen-Ohren- oder Frauenheilkunde.



Die Grundlage für das Ayurveda bilden die **fünf Elemente** Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Jedes Element bringt dabei für sich typische Charaktereigenschaften mit. Unter Äther versteht man einen leeren Raum, etwas ganz Leichtes ohne Bewegung, wohingegen Luft sehr wohl Bewegliches in sich hat, eher kühl ist und kraftvoll. Feuer wird charakterisiert durch Energie

und Wärme. Wasser ist sehr strukturiert, kalt und hart, wenn man beispielsweise an Wellen denkt, die auf das Ufer treffen. Erde ist das schwerste Element, sehr stabil und mit viel Struktur.

Die fünf Elemente finden sich wiederum in den **Bausteinen** des Menschen, den Doshas, wieder, wovon es insgesamt drei gibt: Vata, Pitta und Kapha. Vata ist das Bewegungsprinzip und wird geprägt von Äther und Luft. Das Stoffwechselprinzip Pitta umfasst Feuer und Wasser. Kapha, das Strukturprinzip, wird bestimmt von den Elementen Erde und Wasser.

Jeder Mensch trägt alle drei Konstitutionen mit unterschiedlicher Gewichtung in sich. Angestrebt wird nicht die gleiche Verteilung der drei Doshas. Vielmehr sollte jeder Mensch, um gesund zu bleiben, in seiner angeborenen Konstitution bleiben. Denn diese ist die am besten geeignete für das jeweilige Leben. Um herauszufinden, welche Verteilung die eigene ist, kann



man durch ausgebildete Ayurvedatherapeuten eine Konstitutionsbestimmung durchführen lassen. Dabei werden körperliche und geistige Merkmale einer Person zusammengetragen und analysiert. Danach kann dann beispielsweise festgelegt werden, mit welchen **Ölen** und welcher **Ernährungsweise** der Mensch unterstützt werden kann.

Möchte man sich in Sachen Ernährung etwas Gutes tun, muss man nicht direkt alles umstellen. Es lohnt sich, bereits auf einzelne Gewohnheiten zu schauen und diese zu überdenken, zum Beispiel die Gestaltung des täglichen Frühstücks. Im Ayurveda darf es eine warme Mahlzeit sein, ein süßlicher Getreidebrei mit Zimt und Vanille angemacht oder auch eine herzhaftere Variante mit Gewürzen wie Curry oder Chili.

Vata

Äther + Luft



Pitta

Feuer + Wasser



Kapha

Erde + Wasser

