

MÖHNESEE-MAGAZIN

ENTSPANNEN	Achtsamkeit <i>Das sanfte Mittel gegen Stress</i>	Aktiv-Angebote <i>Radeln, trommeln, Wildfisch angeln</i>	Lebenswürze <i>Faszination Kräuterwandern</i>
EINTAUCHEN	Die Kraft der Intuition <i>Führen mit Herz und Verstand</i>	Ernährung <i>Zu Besuch im Hofladen</i>	Selbstliebe <i>Der lange Weg zum starken Ich</i>
AUFTANKEN	Energiespender <i>Kraftorte rund ums westfälische Meer</i>	Rezepte <i>Erntefrisch durch die Jahreszeiten</i>	Gesundheit <i>Wie Essen & Farbe zusammenspielen</i>

Mein
Glück!



Inhalt

2

**„Spüre den Moment,
um Dich selbst zu erfahren.“**

4

Möhne-Magie.
Fünf Kraftorte
zum Wachwerden

6

Die Dinge wie sie sind.
Stress loslassen mit einer
Achtsamkeitslehrerin

8

Führen mit Herz und
Verstand. Was einen
guten Chef ausmacht

12

Rühr dich! Vier Aktiv-Tipps,
die Körper und Seele in
Bewegung bringen

16

Appetit auf frische Farben.
Ein Genuss-Guide durch
die Jahreszeiten

24

P.S. Liebst du dich?
Eine Anleitung zu
gelebter Selbstliebe

26

Highlights rund um den
Möhnesee. Pauschalen,
Workshops, Erlebnistage



EDITORIAL

Zeit für mich, für dich, fürs Ich!

Dieses Motto begleitet Sie auf den folgenden Seiten des Magazins. Denn wer sehnt sich im rastlosen Alltag nicht nach mehr Zeit? Nach Inseln, wo Körper, Geist und Seele einen Moment ausruhen und neue Kraft schöpfen können?

Wir schenken Ihnen hier viele Möglichkeiten zum Innehalten. Mit Herzblut und Kreativität haben sich Unternehmer und Hoteliers, Coaches und Gesundheitsexperten rund um den Mönesee mit dem Thema „Auszeit“ beschäftigt. Über die letzten zwei Jahre sind daraus maßgeschneiderte Angebote zum Entspannen und Bewusster Leben entstanden: von der geführten Angeltour bis zur Kräuterwanderung, von Achtsamkeitsseminaren im und am Wasser bis hin zu köstlichen Rezepten, die Sie aus regionalen Zutaten leicht nachkochen können.

Entdecken Sie nach und nach Ihre Lieblingsplätze am Mönesee. Vielleicht beginnen Sie mit einem genussvollen Spaziergang oder einer Fahrradtour am Ufer? Hier zeigt sich die Natur mit Pflanzen und Tieren im Wandel der Jahreszeiten besonders abwechslungsreich. Sie haben sich eine Auszeit verdient. Kennen Sie unsere Reise-Pauschalen? Verwöhn-Wochenenden und Gesundheitstage in ruhigen Hotels vor Ort, wo Sie wieder zu sich und Ihren ursprünglichen Bedürfnissen zurückfinden können. Workshops, in denen Sie Ihre Stärken wieder entdecken. Und Erlebnisseminare, die Sie nachhaltig gesünder und zufriedener machen.

Wir laden Sie ein, hier Ihre ganz individuellen Glücksmomente zu sammeln.

Herzlich willkommen
am Mönesee!

Ihre Michaela Vorholt
Geschäftsführerin Mönesee Touristik

Möhne-Magie

Fünf **Kraftorte** rund um den See.

Nehmen Sie Platz und lassen Sie sich verwöhnen:
von Ruhe, Energie und innerer Geborgenheit

Das Möhne-Ufer ist die ideale Kraft-Tankstelle. Hier spüren Sie die Elemente, zum Beispiel am **Anleger bei Delecke**. Geomanten erkennen an diesem Platz eine energetische Öffnung, einen Kraftstrom, der von oben in die Bucht und in den See einfließt. Die **Kanzelbrücke** im Vorbecken des Möhne-sees strahlt etwas Sakrales aus. Wie Kirchenkanzeln ragen die sechs Brückenpfeiler aus dem Wasser. Genießen Sie die Spiegelung der Wälder und Wiesen im Wechsel der Jahreszeiten. Der **Herzpunkt des Möhne-sees** schult das Bewusstsein um den beständigen Kreislauf des Lebens. Nehmen Sie Platz und empfangen, was dieser Ort Ihnen schenkt: ein Gefühl von Eins-Sein mit der Welt.

Die **Drüggelter Kapelle** gibt Geschichtsforschern Rätsel auf: War sie eine heidnische Kultstätte? Oder eine Nachbildung der Grabeskirche zu Jerusalem? Geomanten sind überzeugt, dass es hier besonders guten Kontakt zu den Kräften des Himmels und der Erde gibt. Schreiten Sie durch den zwölfckigen Säulenhau und spüren Sie, wie die Energie Sie durchströmt.

Der Weg zu den **Steinskulpturen** ist ein Abenteuer. Abseits des Pfades wuchert dichte Vegetation, dann lichtet sich das Grün und der Blick schweift über endlos weite Felder. Direkt vor Ihnen ruhen drei Steinskulpturen: Atmen Sie – und spüren Sie, was beim Anblick der Figuren in Ihnen auftaucht.



Herzpunkt des Möhnesees

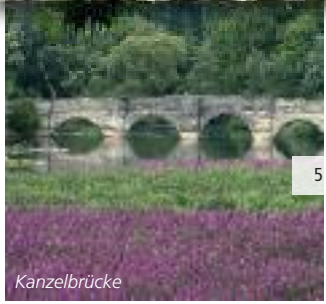
Anleger Delecke

Drüggelter Kapelle

Steinskulpturen

Kanzelbrücke

Anleger bei Delecke



Kanzelbrücke

5



Herzpunkt des Möhnesees



Drüggelter Kapelle



Steinskulpturen
Künstler: Steven Lawson

Die Dinge wie sie sind

6



ACHTSAMKEIT IST EIN SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK. EINE URALTE, SANFTE UND VOLLKOMMEN NATÜRLICHE ART, ZURÜCK INS HIER UND JETZT ZU FINDEN – VOR ALLEM WENN MAN GERADE „AUSSER SICH“ IST. DIE ACHTSAMKEITSLHRERIN HEIKE OTTEN HILFT MENSCHEN, WIEDER MEHR BEI SICH SELBST ANZUKOMMEN. FREUNDLICHKEIT FÜR SICH ZU ENTWICKELN. UND DEM LEBEN MIT MEHR GELASSENHEIT ZU BEGEGNEN.

Noch fünfzehn Minuten bis zum Termin. Und jetzt dieser Stau. Schon wieder zu spät. Die Leute warten, sie werden sich ärgern. Und ich ärgere mich über mich, über die Autofahrer vor mir. Über alle und alles. Jeder kennt solche Momente. Sie lassen Puls und Blutdruck hochschnellen, der Stresspegel steigt, der Körper verkrampft. Heike Otten ist Achtsamkeitslehrerin und weiß aus dem eigenen Leben, wie aufreibend solche Situationen sein können. „Fakt ist doch: Auch wenn ich mich ärgere – der Stau wird sich nicht auflösen.“ Noch vor ein paar Jahren wäre sie genauso in ihrem Ärger gefangen gewesen. Heute ist sie überzeugt: „Achtsamkeit, also das bewusste Wahrnehmen der Gegenwart, ist der Ausweg aus dem Hamsterrad des Getriebenseins“.

Solange wir solche Situationen unbewusst erleben, sind unsere Augen immer nur auf ein fernes, scheinbar erstrebenswertes Ziel gerichtet, wir verlieren uns selbst: Wir warten auf das Lob vom Chef oder auf die nächste Gehaltserhöhung, auf den nächsten Urlaub oder wenigstens aufs Wochenende. „Dabei verpassen wir den Weg zum Ziel. Und damit das Glück, das in jedem Augenblick und in jedem einzelnen Schritt steckt“, sagt

Heike Otten. In ihren Seminaren geht es deshalb darum, wieder mit mehr Bewusstheit im gegenwärtigen Augenblick anzukommen. Ihre Patienten in der Dr. Becker Klinik Möhnesee nehmen Teil an einem solchen Übungsprogramm aus dem MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction / Achtsamkeits-basierte Stressreduktion) nach John Kabat Zinn. Mit Hilfe von formellen und informellen Übungen, lernen Sie wieder mehr Achtsamkeit in den Alltag zu bringen. Das Tempo zu verlangsamen und achtsam zu essen.

„Achtsamkeit ist wie ein Muskel, der trainiert werden will. Wer regelmäßig übt, entwickelt die Fähigkeit, immer öfter präsent zu sein. So wird Achtsamkeit zu einer Lebenshaltung, dem eigenen Leben gegenüber.“ Der Effekt: Wir registrieren viel wacher und unmittelbarer, wie sich eine Situation anfühlt. Das schließt alles ein – auch Emotionen, die wir sonst am liebsten verdrängen: Traurigkeit. Wut. Scham. „Es geht darum, achtsam wahrzunehmen, was ist, ohne die Dinge anders haben zu wollen. Mit einer akzeptierenden Haltung beobachten wir die oft gewohnheitsmäßigen Reaktionen unseres Geistes und erkennen, was jetzt gerade geschieht.“ Dadurch kann sich eine tiefe, innere

AUF EMPFANG GEHEN – KLEINE ACHTSAMKEITSÜBUNG

Beginnen Sie den Tag mit einer stillen Tasse Kaffee oder Tee. Setzen Sie sich in Ihren Lieblingssessel und werden Sie sich Ihres Atems bewusst. Nehmen Sie die Tasse jetzt mit allen Sinnen wahr: So, als hielten Sie sie zum allerersten Mal in der Hand. Wie fühlt sich das Porzellan in Ihren Handflächen an? Wie sieht der Inhalt genau aus? Widmen Sie sich jedem Detail – auch mit Ohren und Nase: Knistert der Schaum? Können Sie noch die Teeblätter riechen? Lassen Sie sich Zeit, entdecken Sie, atmen Sie ruhig weiter. Lassen Sie sich ganz im Hier und Jetzt ankommen. Schließen Sie die Übung dann mit einem langsamen und bewussten Schluck ab – und genießen Sie die Ruhe, die sich sanft in Ihnen ausbreitet.



HEIKE OTTEN

...ist Dipl. Sozialpädagogin und MBSR-Lehrerin nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. Mit ihrer 20-jährigen Erfahrung als Aquatic Bodyworkerin bietet Sie in der Dr. Becker Klinik Mönheesee auch Aquatische Körperarbeit an: WasserShiatsu, Wasser-Tanzen und AquaRelax. Weitere Infos unter www.aquadreaming.de

Kraft entfalten, die uns neue, kreative Handlungsmöglichkeiten eröffnet.

Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die wir alle haben – die wir aber im Laufe unseres Lebens verlernt haben. „Wenn wir Säuglinge und kleine Kinder beobachten, erleben wir, was es heißt präsent zu sein. Doch je größer wir werden, desto mehr lernen wir zu funktionieren“. Wir machen prägende Erfahrungen und reagieren dann entsprechend, oft ein Leben lang. „Achtsamkeit lädt uns ein, den Anfängergeist unsere Kindheit wieder lebendig werden zu lassen.“ Ganz so, als würden wir jede Situation zum ersten Mal erleben – vertrauensvoll und ohne Vorbehalte.

„Wir können immer wieder JETZT beginnen und in allem was wir tun Achtsamkeit entwickeln. Für den Anfang ist es hilfreich, in relativ entspannten Momenten zu üben, so dass uns diese Fähigkeit auch in stressigen Zeiten immer mehr zu Verfügung steht.“ Irgendwann können wir dann vielleicht auch dem größten Stau kurz vor dem wichtigen Termin mit mehr Ruhe und Gelassenheit begegnen. Vielleicht können wir diese ungeplante Pause sogar genießen und darauf vertrauen, dass das Leben nicht gegen uns arbeitet.



WOCHENEND-SEMINAR: „BADEN IM JETZT“

Anhalten und eintauchen: Heike Otten zeigt, wie Sie sich im wohligen warmen Wasser des Schwimmbads Klinik Mönheesee der Schwerelosigkeit hingeben, wieder Kraft schöpfen und zur Ruhe kommen können. Dazu gibt es Meditationen und stille Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, im Hotel oder in der Natur.

- 2 Tage, 1 Übernachtung
- DZ mit VP (Hotel Haus Griese, Mönheesee-Körbecke, www.haus-griese.de)
- Seminargebühr und Badekarte

Infos, Termine und Seminarablauf:
www.moehneesee.de/pauschalen



DAS TEAM VOLLER LEIDENSCHAFT, KREATIVITÄT UND INITIATIVE: EIN UNTERNEHMER-TRAUM? STEFANIE KEYSER UND GABRIELE REMPE GEBEN MIT IHRER **ENERGETISCHEN UNTERNEHMENSBERATUNG** NEUE IMPULSE ZUM BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENT. EIN GESPRÄCH ÜBER GELEBTES WISSEN, EMPATHISCHES COACHING UND STAMPFENDE MANAGER.



Angenommen, ein Unternehmen zieht um, Zuständigkeiten werden neu verteilt – und plötzlich funktioniert nichts mehr: Die Zahlen sinken, Konflikte und Krankmeldungen häufen sich. Woran kann das liegen?

Keyser: Vielleicht sitzt ein Mitarbeiter nun auf einer Wasserader und hat plötzlich Angst, Entscheidungen zu fällen. Und der Abteilungsleiter: Arbeitet er immer noch auf der Kommandoposition? Wenn nicht, wird er sich überfordert oder isoliert fühlen. Auch das Team wird auf energetischer Ebene ungleich: Wer kann überhaupt zusammen sitzen? Wer kommt mit wem am besten zurecht?

Rempe: Wenn die Umstrukturierung eine Entscheidung von Oben ist, fühlen sich die Menschen wie Schachfiguren und nicht wertgeschätzt. Natürlich blockieren sie dann, das ist ein ganz normales Programm. Darum ist es unbedingt wichtig, Teamgeist zu entwickeln und die Grundfrage zu stellen: Welche Vision haben wir gemeinsam und individuell. Sobald das klar ist, fühlt sich jeder respektiert und mitgenommen.

Was hat Sie zur Unternehmensberatung geführt?

Rempe: Ich habe diese Fixierung auf Umsatzzahlen am eigenen Leib erfahren. Mir gehörte ein gut laufender Bio-Fachgroßhandel für Großverbraucher, doch als unseren Kunden Geld fehlte, betraf es nicht nur meine Firma, sondern auch jeden einzelnen Mitarbeiter. Ich fühlte mich schuldig und wurde von dieser Krise mitgerissen. Damals habe ich mich gefragt: Wo kann ich in Zukunft meinen Erfahrungsschatz am besten für Menschen einsetzen?

Keyser: Ich war auch Geschäftsführerin. Auch für mich gab es nur Zahlen, Daten, Fakten. Für mich war es völlig unvorstellbar, dass etwas auf mein Unternehmen einwirkt, was ich nicht sehen kann. Das hätte mir Angst gemacht. Nach einem Firmenumzug gingen unsere Umsätze in den Keller, das Betriebsklima war gestört – doch nichts half. Erst als ich gegen meine Überzeugung eine Expertin für energetisches Feng Shui engagierte, besserte sich alles. Sie fand heraus, dass wir am neuen Standort Verlust-Energien der Vormieter übernommen

hatten: Sie waren in Konkurs gegangen. Das wirkte sich nachteilig auf unsere Umsatzzahlen aus. Nach der Klärung dieser Energien, entspannte sich auch die Auftragslage wieder. Was uns heute als Beraterinnen stark macht: Wir kennen auch die andere Seite. Wir wissen, wie der Firmenalltag aussieht. Deshalb fühlen sich unsere Klienten bei uns aufgehoben.

Rempe: Ich bin ein wissenschaftlich und analytisch denkender Mensch und bin heute sehr mit meinem Herzen verbunden. Das kommt Unternehmern entgegen, weil wir die gleiche Sprache sprechen. Das öffnet die Türen. Ich merke in meiner Arbeit immer wieder: Alles, was ich selbst erfahren und durchlebt habe, spürt mein Gegenüber. Das schafft Vertrauen.

Keyser: Genau, wir wollen unser gelebtes Wissen weitergeben.

„Wir stärken mit unserer Arbeit das bereits vorhandene Potenzial.“

Stefanie Keyser

Wie genau schaffen Sie das in Ihrer Arbeit?

Rempe: Es geht immer darum, den eigenen Weg zu entdecken und zu fühlen, was genau tut mir gut. Ich bestärke meine Klienten vor allem darin, sich selbst zu vertrauen. Viele Menschen in Teams sitzen auf Positionen, wo sie hingeschoben wurden und sich überhaupt nicht gut fühlen. Sie bleiben trotzdem, dafür kündigen sie innerlich. Diese Innere Kündigung ist für Mensch und Unternehmen nicht gut.

Keyser: Viele Manager-Seminare zielen darauf ab, Führungskräften etwas anzutrainieren. Wir dagegen stärken mit unserer Arbeit das bereits vorhandene Potenzial. Zuerst kläre ich das Energiefeld und überprüfe das Büro auf Störzonen, die einen Mitarbeiter vielleicht aggressiv, müde oder krank machen. Viele empfinden das Klima nach der Entstörung wie eine Befreiung. Alles geht viel leichter, sie können sich plötzlich besser konzentrieren.



Gabriele Rempe und Stefanie Keyser...

sind selbst Führungsfrauen. Beide leiteten erfolgreich Unternehmen, bevor sie sich auf energetische Unternehmensberatung spezialisierten. Keyser arbeitete bis 2001 als Geschäftsführerin, Rempe entwickelte 1997 den ersten Fachgroßhandel für Bio-Lebensmittel. Als Expertinnen im Bereich Energetisches Business Feng Shui und Clearing geben beide heute in Vorträgen und Seminaren ihr erlebtes Wissen weiter. Als Beratungs-Team ergänzen sie sich und optimieren Energieflüsse für Mensch und Umgebung: Keyser klärt und harmonisiert das Energiefeld am Arbeitsplatz, Rempe begleitet im Anschluss die Mitarbeiter, damit sie ihre Potenziale nachhaltig und fürs Unternehmen gewinnbringend entfalten.

Stefanie Keyser:

www.im-einklang-moehnesee.de

Gabriele Rempe:

www.gr-clearing.de

Tipp

Stefanie Keyser stellt ihre Energetische Unternehmensberatung auch auf YouTube vor.

Zu sehen unter www.im-einklang-moehnesee.de/meine-videos



Tun sich Frauen leichter mit dieser Art der Unternehmensberatung?

Keyser: Das hält sich ungefähr die Waage. Wir sind ganz allgemein in einer Phase, in der sich die Intuition verstärkt.

Rempe: Ich betreue sowohl Männer als auch Frauen im Clearing. Viele von ihnen haben großartige Geschäftsideen, aber der Umsatz passt nicht. In meiner Arbeit geht es immer darum: Was ist der Herzenswunsch? Es geht nicht darum, was ich gelernt habe. Oder was ich aus irgendeinem Grund machen sollte. Sondern was ich wirklich will.

Keyser: Durch unsere ausgeprägte Empathie fühlen wir sehr schnell, worum es im Kern geht und können dort ansetzen. Es geht uns auch nicht darum „Blockaden zu bearbeiten“, sondern Potenziale zu erkennen und zu stärken.

Ist Ihr Coaching-Ansatz immer auch eine emotionale Geschichte?

Rempe: Natürlich wird es schnell emotional. Es geht um die Wiederbelebung des Fühlens. Wir bieten zum Beispiel ein Trommelseminar in Kooperation mit Africa-life an: Da sitzen dann plötzlich Manager mit aufgekrempten Hemden, die Krawatte gelockert und sind glücklich, dass sie endlich mal wieder ganz ursprünglich sein dürfen.

Keyser: Ich habe einmal einen Feng Shui-Vortrag vor den Vorständen von Bonduelle, der Deutschen Bahn und anderen Top-Managern im Catering-Bereich gehalten und dabei mit einer mit einer Energieübung begonnen, um die Energiezentren zu aktivieren – so kurz vor der Mittagspause. Der Parallel-Vortrag war ausgefallen,



ich hatte im Publikum also Menschen sitzen, die mich eigentlich gar nicht hören wollten. Ich werde nie vergessen, wie diese hundert Männer in schwarzen Business-Anzügen voller Freude auf den Boden gestampft und geklatscht haben mit dem Ausdruck in den Augen: ‚Endlich darf ich mal wieder toben wie ein Kind!‘

Verraten Sie uns Ihre goldene Regel für ein harmonisches Betriebsklima?

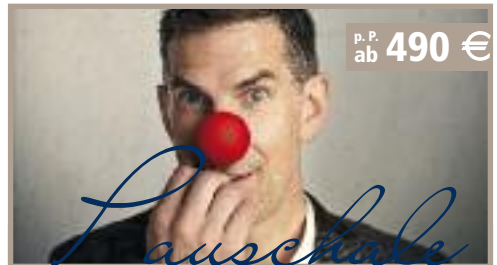
Keyser: Es ist grundlegend, erst einmal das Energiefeld zu klären. In der Mövenpick-Gruppe wird, soweit ich weiß, jeder Standort energetisch gereinigt. So machen es viele Firmen, aber die wenigsten sprechen darüber. Energien sind nicht sichtbar, trotzdem haben sie immensen Einfluss auf die Gesundheit und auf das Miteinander im Unternehmen.

Darf Erfolg auch leicht sein?

Rempe: Genau das ist mein Motto. Ich gehe davon aus, dass uns alle Energien, die uns umgeben, dienen wollen – auch die Geldenergie. Der Verstand koppelt das nur aus, weil wir immer denken, nur mit Anstrengung haben wir eine „Belohnung“ verdient.

Keyser: Selbstachtung ist das zentrale Thema. Die Mitarbeiter sollen wieder spüren, wie wertvoll sie sind.

Rempe: Die Motivation kommt nie von außen, sondern von innen heraus. Nur wer eine Vision hat, kommt weiter. Erst dann begegnen sich alle wieder auf Augenhöhe. Das trägt Unternehmen und Teams gleichermaßen.



3-TAGES-SEMINAR: ZEIT FÜR MICH – ZEIT FÜR MEIN UNTERNEHMEN

Dieses Erlebnis-Seminar konzipierte das Team Rempe-Keyser für alle Unternehmer und Mitarbeiter, die mehr Lebensenergie, mehr Power und Freude in ihr Leben holen möchten. Lassen Sie los und schaffen Platz für Neues! Diese Tage bieten ein wunderbares Zusammenspiel zwischen Natur (Kraftplatzbesuch) und der eigenen inneren Natur. Entdecken Sie, was Sie wirklich nährt – was Ihnen wirklich wichtig ist.

- 3 Tage, 2 Übernachtungen
- DZ mit VP (Hotel Haus Griese, Möhnesee-Körbecke, www.haus-griese.de)
- Seminargebühr, -unterlagen

Infos, Termine und Seminarablauf über www.moehnesee.de/pauschalen

Übrigens: Dieses Seminar ist prämiert mit dem Qualitäts-Siegel „Ausgezeichnet Gesund“ des Projektes „Nordrhein-Westfalen Gesund“. Alle Infos unter www.gesund.nrw-tourismus.de

Führ dich

12

Wer in Bewegung bleibt, bringt Körper, Geist und Seele in Schwung.
Die Möhnesee-Region macht auch Sie mobil:
Wie wär's mit Fahrradfahren, Angeln, Wandern oder Trommeln?

Fahrradfahren

DAS LEBEN IST WIE EIN FAHRRAD.
MAN MUSS IN BEWEGUNG BLEIBEN,
UM DIE BALANCE ZU HALTEN!

(Albert Einstein)

Im alltäglichen Leben ist es nicht immer leicht eine ausgewogene Balance zu finden. In einer sich ständig verändernden Welt stehen wir laufend vor neuen Herausforderungen, die uns schnell aus der Bahn werfen können. Die Kunst ist es, sein persönliches Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Lebensbereichen zu finden. Zum Beispiel werden auf der einen Seite bestimmte Leistungen im Berufsleben erwartet, die sich dann, nach eifrig getaner Arbeit, hoffentlich in barer Münze auszahlen wird. Auf der anderen Seite ist dieser Ertrag aber vielleicht durch die Vernachlässigung der Familie oder anderer Mitmenschen teuer erkauf worden. Dann entsteht oft ein typischer Konflikt, weil ein Lebensbereich einseitig überfrachtet wird.

Weitere Bereiche in unserem Leben sind neben der „materiellen Sicherheit“, der „Kontakt zur Familie bzw. zu weiteren Mitmenschen“ natürlich unsere „körperliche Gesundheit“ und unser „Sinn für Kulturelles“ aber



auch der „Wunsch nach Selbstverwirklichung“. Damit alle Bereiche im Einklang sind, empfiehlt sich immer der Balanceakt zwischen Anspannung und Entspannung. Ausreichende Bewegung ist ein sehr wichtiges und zugleich einfaches Instrument, um die Balance zu halten. Bewegung heißt Leben!

Eine vielseitige Kombination aus Natur, Kultur, Erlebnis, Entspannung, Bewegung, und vieles mehr „erfährt“ man im wahrsten Sinne des Wortes mit dem Fahrrad. Obwohl es oft zum „Drahtesel“ degradiert wurde sollte dieses Fahrzeug jedoch niemals unterschätzt werden. Es mag viele ganzheitliche Empfehlungsansätze geben, um das Leben in Einklang zu bekommen. Nehmen Sie sich regelmäßig ein wenig Zeit, um die Natur beim Radeln zu genießen. Das einzigartige Fahrrad-Erlebnis wird für physischen Ausgleich sorgen und wirkt sich darüber hinaus positiv auf Geist und Seele aus. Denn bereits ein kleiner „Ritt“ auf dem Fahrrad ist ein großer Schritt für die Gesundheit.

Ralf Bachtenkirch (Radleben)

FASZINATION FAHRRAD: „RADLEBEN“ IN DELECKE

Auf feinen 150 qm bietet „Radleben“ in Möhnese-Delecke reichlich Praktisches und Einzigartiges für anspruchsvolle Fahrradfahrer: Im liebevoll ausgewählten Sortiment von Ralf Bachtenkirch dreht sich alles um emotionale, gesunde und umweltfreundliche Mobilität. Dazu zählen Fahrradmodelle von Horex bis Trek, jede Menge formschöne Accessoires, viel persönlicher Service von Reparatur bis Lieferdienst und sogar Weinflaschen mit Fahrradetikett.

Kontakt, Öffnungszeiten und weitere Infos auf www.radleben.de

Tipps

13



DREI FRAGEN AN...

RALF BACHTENKIRCH INHABER „RADLEBEN“

Woher kommt Ihre Liebe zum Radfahren?

Mein Vater war Fahrradfabrikant. Ich bin in der heimischen Fabrik groß geworden, habe das Radfahren am Möhnerandweg gelernt. Das Thema beschäftigt mich schon mein ganzes Leben lang.

Erinnern Sie sich an Ihr erstes Fahrrad?

An mein erstes Lieblingsrad, ja. Ein porschegebelbes 20-Zoll-Rennrad. Auf diesen 5-Gang-Flitzer war ich ganz besonders stolz.

Ihr liebster erradelter Rastplatz am Möhnesee?

Die schönste Aussicht hat man auf den kleinen Wegen entlang der Haarhöhe und durch den Arnberger Wald. Mitten in der Natur reicht der Blick bis auf den glitzernen See und weit in die westfälische Bucht.



Tipp

ULI BEYERS KÖDER-KUNST: „ANGEL-USSAT“ AM SÜDUFER

Vom Blinker bis zur Wathose: In dem perfekt sortierten „Raubfischladen“ am Möhnesee Südufer bleibt kein Anglerwunsch offen. Der Fachautor und leidenschaftliche Angler Uli Beyer und sein Team beantworten alle Fragen rund um die Angel-Technik, geben Ködertipps und Geräteempfehlungen. Feines Extra: der Reparaturservice für Angelrollen.

Öffnungszeiten und jede Menge Infos zum Thema unter www.angel-ussat.de und www.uli-beyer.com

Angeln



p. P. 220

3-TAGES-PAKET: NATURGENUSS & NERVENKITZEL

Erleben Sie drei Tage lang das „Westfälische Meer“ hautnah: Mit dem hauseigenen Boot (Elektromotor, Rutenhalter, Anker, Schlepplafne und Echolot) gehen Sie auf die Jagd nach Hecht und Barsch. Ihre Beute können Sie abends fangfrisch vom Küchenchef zubereiten lassen.

- 3 Tage, 2 Übernachtung
- DZ mit HP (Hotel Haus Griese, Möhnesee-Körbecke, www.haus-griese.de)
- Lunchpaket, Angeleinweisung & Fischmenü

Infos, Termine und Seminarablauf über www.moehnesee.de/pauschalen

Mit seinem über 1000 Hektar großen ANGELREVIER verspricht der Möhnesee reichlich spannende Stunden – in aller Stille. Denn genau das ist es, was begeisterte Angler immer wieder aufs Neue fasziniert: sich frühmorgens mitten auf dem spiegelglatten See mit Geduld und Seelenruhe der beschaulichen Kulisse hinzugeben, den Augenblick zu genießen und das Erwachen der Natur hautnah mitzuerleben. Plötzlich zuckt es in der Angelschnur – ein kapitaler Hecht oder ein dicker Barsch hat angebissen. „Der Möhnesee bietet mit 15 Arten von Aal bis Zander einen exzellenten Fischbestand“, sagt Angelprofi Uli Beyer, der als Deutschlands bekanntester Raubfischjäger gilt. „Unsere sachkundigen Guides verraten Ihnen besonders gute Angelplätze, um keine kostbare Angelzeit zu verlieren. Auf Wunsch statten wir Sie auch mit professioneller Ausrüstung, Leihbooten und Echolot aus“. Mit seiner Hilfestellung steht dem Genuss der selbst gefangenen Raubfische am Abend nichts mehr im Wege.

Übrigens: Auch der Ruhrverband gibt viele regionale Tipps unter www.angeln-sauerlandseen.de

Wandern

Schritt für Schritt zur Ruhe kommen: Beim Wandern passiert das fast von alleine. Der Puls beruhigt sich, der Blutdruck sinkt, die Luft belebt und erfrischt. Und ganz von selbst steigert regelmäßiges Wandern sogar die Ausdauer – ein sanftes, erholsames Fitnessprogramm. Experten empfehlen etwa zehn Kilometer pro Woche. Wer langsam startet, stellt seine Muskeln und Gelenke behutsam auf den Wandermodus ein, schon eine halbe Stunde strammes Gehen wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Studien belegen: Waldluft tut dem Herz-Kreislauf-System besonders gut. Der Naturpark Arnberger Wald, der den Mönhensee säumt, hält als Teil der „Sauerland Waldroute“ besonders faszinierende Wanderstrecken bereit.

Weitere Infos über
www.sauerland-waldroute.de

15

Tipps



Trommeln

Der erste Rhythmus unseres Lebens ist der Herzschlag der Mutter. Trommeln erinnert uns an diesen vorgeburtlichen Takt. Trommeln ist Ur-Kraft. Und: Trommeln ist heilsam. Studien belegen, dass Rhythmus-Pädagogik sogar Migräne lindern kann. Puls und Atmung passen sich an, wer trommelt, spürt sofort mehr Ausdruckstärke, Lebensfreude und entdeckt irgendwann sein ganz eigenes Lebens-Metrum.

Der Dozent Marcellin Rempe-Yao bringt Sie mit dem Relax-Seminar TaMedi® garantiert in Bewegung. Die Urklänge seiner Trommeln, gemeinsamer Tanz und Gesang lösen Blockaden, sodass die Energie zwischen Kopf und Körper wieder frei fließen kann. (www.africanlife.de)

Preise und weitere Infos unter
www.moehnesee.de/pauschalen

Tipps



Appetit auf frische Farben

PFLAUMEN, TOMATEN, SÜSSE ÄPFEL – WER DIE FARBEN VON ERNTEFRISCHEM OBST UND GEMÜSE BEWUSST WAHRNIMMT, GENIESST GESUNDES MIT ALLEN SINNEN. **RUND UM DEN MÖHNESEE LOCKEN DIE DELIKATESSEN DER NATUR:** ERNÄHRUNGSEXPERTIN GABRIELE REMPE ERKLÄRT DIE MACHT DER FARBEN UND VERRÄT IHRE LIEBLINGSREZEPTE, CHRISTOPH ABEL STELLT SEINEN HOF LADEN VOR – UND MARIANNE MANTEL SCHWÄRMT VON DER FASZINATION DER HEIMISCHEN KRÄUTER AM WEGESRAND



Pauschale

2-TAGES-SEMINAR: ESSEN TRIFFT FARBE – FARBE TRIFFT ESSEN

In diesem Erlebnisseminar öffnen Ihnen Gabriele Rempe und Ferdinande Altmiks die Augen: Sie lernen spielerisch, wie Sie die Farben der Natur und des Alltags bewusster für sich nutzen. Dabei füllen sich ganz von selbst Ihre Energiespeicher auf – ob auf einer (Rad-)Wanderung zu den Obstplätzen der Region mit Landschaftspicknick oder während verschiedener Übungen zum Farbatmen und zur Farbvisualisierung.

p. P.
ab **265 €**

- 2 Tage, 1 Übernachtung
- DZ mit VP (Hotel Haus Griese, Möhnesee-Körbecke, www.haus-griese.de)
- Seminargebühr

Infos, Termine und Seminarablauf über www.moehnesee.de/pauschalen





GABRIELE REMPE

...ist Ökotrophologin, Dipl. Ing. Lebensmitteltechnologie, Farbtrainerin nach Theo Gimbel und studierte „Ökologie und die biologischen Grundlagen“ an der Fernuniversität Tübingen. Als Trainerin für Gesundheit und Erfolg setzt sie sich unter anderem mit der Wirkung von Farben auf Körper, Geist und Seele auseinander – in Vorträgen, Seminaren oder im Einzelcoaching von Privatpersonen oder in Unternehmen.

Gabriele Rempe: www.gr-clearing.de

Essen beeinflusst unser Denken und Empfinden. „Wer jeden Tag frische Lebensmittel – im wörtlichen Sinne die Mittel zum Leben – zu sich nimmt, hebt aktiv seinen IQ an. Das Denken wird schärfer, der Verstand bleibt jung, Stimmungsschwankungen glätten sich. Wir werden emotional stabiler.“

Frisches, sonnengereiftes Obst, Gemüse und Beeren: Die farbenfrohen Muntermacher sind nicht nur fürs Auge ein Genuss, sondern unterstützen auch den Stoffwechsel. Wissenschaftler bezeichnen die Farbstoffe in Obst und Gemüse als sekundäre Pflanzenstoffe und sprechen von den Vitaminen des 21. Jahrhunderts.

Die Kraft der verschiedenen Farbstoffe ist noch lange nicht wissenschaftlich erforscht. Fakt ist aber, dass sich bereits Pfarrer Kneipp, Hildegard von Bingen, der Anthroposoph Rudolf Steiner und Johann Wolfgang von Goethe mit dem Thema „Essen trifft Farbe“ beschäftigt haben. Ihre gemeinsame Überzeugung: Farben wirken auf Körper, Geist und Seele, sie halten gesund und vital.

Den Effekt kann jeder an sich selbst spüren. Wir fühlen uns frei, kraftvoll und lebendig im eigenen Körper. Freuen wir uns über dieses große Geschenk der Natur: Wir können das gesamte Farbspektrum des Regenbogens in Form von frischem natürlichem Obst und Gemüse zu uns nehmen – das ganze Jahr über.“





„Ich bin aus der Art geschlagen“

CHRISTOPH ABEL WURDE BELÄCHELT, ALS ER AM MÖHNESEE AUF OBSTANBAU SETZTE. INZWISCHEN BELIEFERT ER KUNDEN QUER DURCH DEUTSCHLAND. IM STOCKUMER **HOFLADEN** VERKAUFT ER NEBEN PFLAUMEN UND BIRNEN AUCH KÄSE, WURST UND BROT. WER HEUTE LÄCHELT, IST STAMMKUNDE – ODER WAR AUF EINER VON ABELS PLANTAGEN GERADE SELBER PFLÜCKEN.

Anton fegt über den Hof und hechtet einer Birne hinterher, die seine Freundin Anka geworfen hat. Noch im Flug erwischt er sie, bremst mit allen Vieren mitten im Sprint und lässt sich mit einem genüsslichen Brummen aufs Pflaster plumpsen. Es folgt ein ausgiebiges Knacken und Schmatzen – und schon steht der achtjährige Labrador wieder, legt den Kopf schief und seine Augen fragen: "Wo bleibt die nächste?" Anka hat keine Zeit mehr: Kundschaft betritt den Laden.

"Anton ist verrückt nach Äpfeln und Birnen", schmunzelt Christoph Abel und wuchtet eine Ladung bunt bedruckter Pakete in seinen Hofladen: Sein selbst-

gepresster Apfelsaft, verkauft in Fünf-Liter-Kartons ist ein Muss für jeden Fruchtfreund. Abels Äpfel sind nicht irgendein Obst – sondern sorgsam gehegte Lieblinge aus eigenem Anbau, veredelt und handgepflückt. Erst wenn sie groß, reif und knackig sind, schaffen sie es in die Auslagen im Hofladen – oder in die Fruchtsaft-pressen. Natürlich ohne Konservierungsstoffe oder Zuckerzusätze.

Äpfel, Birnen, Himbeeren, Süß- und Sauerkirschen, Zwetschgen: Obst gibt es im Hofladen auf Loer's Hof in Stockum übers ganze Jahr. Dazu Marmeladen und Honig, Wurst und Käse von ausgesuchten Zulieferern: Die meisten persönlich bekannt. Freitag und Samstag



liefert die Bäckerei des Benediktinerklosters in Meschede frisches Brot und Kuchen. "Die Kunden lieben den direkten Kontakt. Sie kaufen bewusst regional und selbst gemacht. Das sind Pluspunkte, die nur ein Hofladen bietet." Was er und seine Mitarbeiter auf den eigenen Obstplantagen am Möhnesee ernten, wird zu fast 80 Prozent über den Hofladen vermarktet. Der Rest geht an Marktfahrer, die in Oelde, Warendorf, Neheim und Arnsberg Abels Obst an treue Stammkundschaft verkaufen.

"Ich bin ein wenig aus der Art geschlagen", sagt Christoph Abel über sich: "Mein Vater war Betriebsleiter in einer Druckerei, meine Brüder machen Karriere im Büro." Nichts für Christoph Abel: "Mich hat es schon immer fasziniert, draußen zu arbeiten." Sein Hobby habe er zum

Beruf gemacht – und längst auch jene überzeugt, die ein wenig über den eigentlich so untypischen Obst-anbau am Möhnesee gelächelt hatten.

Nach der Ausbildung in einer Baumschule, fünf Gesellenjahren, einem Jahr Meisterschule und Erfahrungen in Süddeutschland und im Paderborner Raum hat er sich hier seinen Traum erfüllt: Ende der Achtziger pachtete er die ersten Flächen an, begann mit der Veredlung von Obstgehölsen. "Die Bäume trugen Früchte, meine Arbeit auch", sagt er heute. Einfach sei es nie gewesen: Das Wetter macht, was es will, Karnickel, Hasen und Wühlmäuse plagen ihn immer wieder.

Als anerkannter Spezialist hat Christoph Abel sich mit dem Hofladen etabliert: "50 verschiedene Sorten Apfelhochstämme, 25 Sorten Pflaumen und 18 Sorten Süß-

kirschen", überschlägt er im Kopf. Die Obstbäume aus seinen Baumschulen bei Westrich und Bückeburg verkauft er längst bundesweit über seinen Online-Shop. Ebenfalls ein Renner: Die Selbstpflück-Plantagen mit Äpfeln, Birnen, Himbeeren, Johannisbeeren, Aprikosen, Sauerkirschen und Zwetschgen. Irgendein Traum? "Ich möchte nichts anderes machen", sagt Abel. Anton schmatzt schon wieder und kaut auf einer Birne.

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 9-18 Uhr, Sa 9-14 Uhr

Weitere Infos über

www.baumschule-abel.de

oder www.meinobst.com

Rezepte



GABRIELE REMPE FÜHRT SIE MIT DER REGIONALEN ERNTE DURCHS GANZE JAHR. FÜR DAS **MÖHNESEE-MAGAZIN** ARBEITETE SIE VIER REZEPTE AUS. FÜR GESUNDE GENIESSER. FÜR ALLE SINNE. UND DAS BESTE: DIE ZUTATEN WACHSEN PRAKTISCH VOR DER HAUSTÜR.

WILDKRÄUTERSALAT – FRÜHLING –

2 Bund Wildkräuter (z.B. Sauerampfer, Rucola, Gartenkresse, Giersch, Löwenzahn)
20 Gänseblümchen
2 Schalen Brunnenkresse
Salz, Pfeffer
Gute Laune-Gewürzmischung (z. B. von Sonnentor)
3 EL milden Essig (z. B. Apfelessig)
3 EL Walnussöl

(4 PORTIONEN)

Wildkräuter waschen und trocken. Gänseblümchen verlesen und die Brunnenkresse schneiden. Salz, Pfeffer, Gute Laune-Gewürzmischung, Essig und Walnussöl zu einem Salatdressing verrühren. Wildkräuter vorsichtig mischen, auf Tellern anrichten und mit dem Salatdressing beträufeln. Dazu passt frisches Baguette mit Knoblauchbutter oder Kräuterbrot.

HOLUNDERBLÜTENSIRUP – SOMMER –

15-20 Holunderblüten-Dolden
2 kg Zucker
2 l Wasser
50 g Zitronensäure
1 Bio-Zitrone

Die Dolden behutsam in Wasser schwenken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und grobe Stiele abschneiden. Den Zucker zum Wasser geben und aufkochen. Zitrone waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Zitronenscheiben, Zitronensäure und Blüten in eine große Schüssel geben und mit dem Zuckersirup übergießen. Alles abkühlen lassen und zugedeckt an einem dunklen, kühlen Ort 3-4 Tage ziehen lassen. Den Holunderblütensirup durch ein Tuch abseihen und in saubere Flaschen füllen. Gut verschließen und kalt stellen.

SAFTIGE ZWETSCHGEN-MUFFINS – HERBST –

125 g Butter
75 g Zucker, 1 P. Vanillezucker
1 Prise Salz, 1 TL Zimt
3 Eier
250 g Mehl
1 TL Backpulver
75 g Milch
300 g Zwetschgen

Zimt, Crème fraîche, Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Eier nacheinander zur Butter-Zucker-Masse geben. Mehl, Backpulver, Zimt unterrühren und nach und nach die Milch dazugeben. Zwetschgen waschen, entsteinen und in Würfel schneiden. Teig in Muffin-Förmchen füllen, die Zwetschgen-Würfel leicht eindrücken, mit Zimt bestreuen und mit Crème fraîche bestreichen. Bei 175 Grad (Umluft) 15 Minuten backen.

MÖHRENSUPPE MIT INGWER & MANDELBLÄTTERN – WINTER –

1 kg Möhren
2 Äpfel
3 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
20 g Ingwerwurzel
4 EL Mandelblätter

Möhren waschen, evtl. schälen und in dicke Scheiben schneiden. Äpfel waschen, schälen, entkernen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Möhren und Äpfel zugeben und anschmoren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz einkochen lassen. Ingwer schälen, kleinschneiden und alles zusammen etwa 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren. Mandelblätter in einer trockenen Pfanne rösten und dazu servieren.



Wildkräutersalat – Frühling 1



2 Holunderblütensirup – Sommer



Saftige Pflaumen-Muffins – Herbst 3



4 Möhrensuppe mit Ingwer & Mandelblättern – Winter



Tipps

Buch-Tipp

Gehen Sie mit festen Schuhen und robuster Kleidung zum Kräuterwandern. Dieses Lexikon gibt Ihnen unterwegs Hilfestellung bei der Bestimmung der meisten heimischen Wildpflanzen:

Wilfried Stichmann: Der große KOSMOS Naturführer Tiere und Pflanzen, 16,99 Euro. Kosmos-Verlag

Kräuterwanderungen

Im Rahmen des Gesundheitsprogramms organisiert das Liz auch 2015 wieder geführte Kräuterwanderungen. Termine jeweils Samstags: 16.05. / 13.06. / 18.07. / 15.08. und 19.09.15 (Früchte und Samen). Treffpunkt ist jeweils um 16.00 Uhr am Heinrich-Lübke-Haus, Zur Hude 9, 59519 Möhnesee-Körbecke. Zur Frühjahrsblüte an und auf der Haar beginnt die Führung am 18.04.15 um 16 Uhr direkt am Liz, Brüningser Straße 2, 59519 Möhnesee-Günne

Weitere Informationen unter www.liz.de





Dem Wildwuchs auf der Spur

SCHAFGARBE, BEIFUSS, JOHANNISKRAUT: WILDKRÄUTER SIND EINE AUGENWEIDE – UND EINE KOSTENLOSE APOTHEKE DER NATUR. MARIANNE MANTEL LÄDT FÜR DAS LIZ (LANDSCHAFTSINFORMATIONSZENTRUM) REGELMÄSSIG ZU **KRÄUTERWANDERUNGEN** AM MÖHNESEE EIN. EIN GESPRÄCH ÜBER SINNLICHE WAHRNEHMUNG UND BLÜHENDE LANDSCHAFTEN VOR DER HAUSTÜR.

Wer interessiert sich heute noch für Kräuter?

Das ist ganz unterschiedlich. Meine Gruppenteilnehmer sind zwischen 25 und 60 Jahren alt. Es verirren sich auch schon mal Jüngere, aber das ist eher selten. Und in letzter Zeit gehen auch erstaunlich viele Männer mit auf Erkundungstour.

Woher kommt Ihre Liebe zu Kräutern?

Ich habe schon als Kind Wiesenblumen gesammelt. Und die Exkursionen mit dem Körbecker Ehepaar Prof. Dr. Wilfried Stichmann und Ursula Stichmann-Marny haben mich sehr fasziniert. Die beiden sind Natur-Experten, sie haben sogar ein Standardwerk zum Thema herausgebracht. Von ihnen habe ich viel gelernt.

Was erwartet die Gruppen, die Sie begleiten?

Wir gehen gemeinsam in die Natur, und wir entdecken gemeinsam. Mir geht es darum, dass die Menschen erst einmal die Schönheit der unterschiedlichen Pflanzen wahrnehmen. Riechen, Schauen, Fühlen – um das Verzecken geht es mir da weniger. Die Teilnehmer sollen Kräuter näher und mit Namen kennen lernen. Denn was

der Mensch mit Namen kennt, das wird er auch behüten und schützen. So sind wir Menschen: Nur, was wir kennen und begreifen, liegt uns auch am Herzen.

Wo sind Sie unterwegs?

In der Regel wandern wir auf der Günner Hude, also ganz in der Nachbarschaft des Heinrich-Lübke-Hauses. Es gibt jede Menge schöne Ecken am Möhnesee, hier blüht sehr viel. Interessant und ergiebig ist etwa der Weg von Sankt Meinolf zum Torhaus. Eigentlich gilt: Man muss nur die Augen aufmachen, dann wird man fündig. Kräuter sind mal klein, mal groß – und unter dem Mikroskop betrachtet ist jede Blüte ein großes Wunder für sich.

Wird man auch noch im Winter fündig?

Kräuter und Wildblumen sammeln geht von Anfang März bis in den Oktober hinein. In manchen Jahren beginnt das Erwachen der Natur schon früher – und manchmal gibt es warme Winter. Aber März bis Oktober, das ist für Kräuterwanderer auf jeden Fall ein ziemlich verlässlicher Zeitraum.

P.S. Liebst Du Dich?

SELBSTLIEBE IST DIE GRUNDLAGE FÜR EIN GLÜCKLICHES UND ERFOLGREICHES DASEIN. DOCH OFT IST ES SCHWIERIG, DEM WICHTIGSTEN MENSCHEN IN UNSEREM LEBEN – UNS SELBST – AUSREICHEND RAUM ZU GEBEN. BEWUSSTSEINS-COACH STEFANIE KEYSER ERKLÄRT DIE GRÜNDE. UND GIBT HILFESTELLUNG, WIE SIE EINE POSITIVE EINSTELLUNG ZU SICH SELBST AUFBAUEN.



STEFANIE KEYSER

... ist Führungscoach, Feng Shui Expertin und spezialisiert auf das Klären von Energiefeldern in Unternehmen. Besonders am Herzen liegt ihr, ihre Klienten wieder in die eigene innere Kraft und Selbstliebe zu führen. Ihre Workshops verbindet sie gerne mit Kraftplatzbesuchen am Möhnesee. www.im-einklang-moehnesee.de

Prägungen aus der Kindheit und die Erwartungshaltung anderer lösen oft ein Schuldgefühl aus, sobald wir denken: „Jetzt kümmerge ich mich mal mehr um mich selbst“. Jeder von uns ist aufgewachsen mit Glaubenssätzen wie: „Ohne Fleiß kein Preis“ oder „Nimm Dich nicht so wichtig“. Ganz selbstverständlich haben wir fast unser ganzes Leben funktioniert – ohne diese blockierenden Glaubenssätze zu hinterfragen.

Aus meiner Zeit als Geschäftsführerin weiß ich, wie der normale Arbeitsalltag aussieht. Wäre man mir damals mit der Anregung gekommen, ich solle doch mehr Selbstliebe praktizieren, hätte ich sicherlich geantwortet: „Ja, ja, mach ich mal, wenn ich Zeit dazu habe“. Und das, obwohl mir meine Migräneanfälle – wie ich heute weiß – bereits deutlich gezeigt haben, dass da etwas in meinem Leben Schiefelage hat. Heute weiß ich: Es geht auch anders – selbst mit einem vollen Terminkalender. Denn: Selbstliebe ist kein Egoismus,

sondern gelebte Eigenverantwortung. Und das bedeutet auch, Grenzen zu setzen – sich selbst und anderen.

Folgen Sie Ihrem Herzen

Gönnen Sie sich ab jetzt ausreichend Raum, um sich mit sich selbst anzufreunden, vor allen Dingen: sich selber wieder wahrzunehmen. Bauen Sie Schritt für Schritt ein positives Selbstbild auf. Alles, was wir über uns denken und fühlen, spiegelt sich im Außen. Je mehr Wertschätzung ich für mich selbst empfinde, desto mehr Wertschätzung erfahre ich in meinem Leben: im Beruf, in der Partnerschaft, in allen Bereichen des Lebens. Der Weg führt immer von innen (mein Inneres) nach außen (mein Leben).

Wie kann ich sofort beginnen?

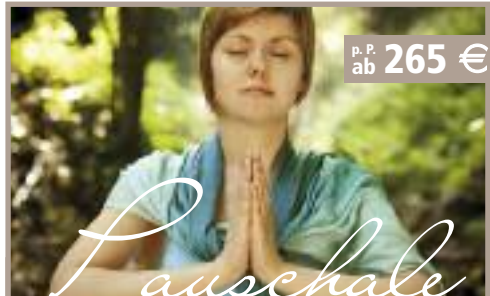
Zuerst hören Sie auf, sich und andere zu kritisieren. Das fällt oft nicht leicht, weil wir es anders gewohnt sind. Sagen Sie sich oft am Tag gedanklich: Ich liebe und akzeptiere mich. Wiederholen Sie diesen Satz, immer wenn Sie an einem Spiegel



vorbei kommen und schauen Sie sich dabei tief in die Augen. Sie werden spüren, was sich mit der Zeit in Ihnen und schließlich in Ihrem Leben verändert: Die Menschen reagieren anders auf Sie, wenn Sie ein positives Gefühl zu sich selbst haben.

Aktivieren Sie Ihre Selbstwahrnehmung

Nehmen Sie immer mehr Ihre Gefühle wahr und schätzen Sie sie als wichtige Wegweiser für Ihr Wohlergehen. Folgen Sie dieser inneren Stimme – vertrauen Sie ihr. Vertrauen Sie sich selbst! Das ist mit „dem Herzen folgen“ gemeint. Und dann geschieht etwas Wunderschönes: Je mehr Sie Ihr Herz für sich selbst öffnen, desto mehr Liebe werden Sie in sich und um sich herum fühlen und wahrnehmen. Sie verfügen über mehr Energie, Sie fühlen wieder mehr Freude, Sie haben mehr Vertrauen und weniger Angst. Auf diesem Weg erfahren Sie: alles, was ich im Außen gesucht habe, ist in mir. Ich kann es mir selbst schenken. Und wenn ich das tue, kommt es wie ein Spiegel auch von Außen auch auf mich zu.



p. P.
ab **265 €**

2-Tages-Seminar: Die Kraft ist in Dir, Dein Leben zu verändern

Was ist Ihnen *wirklich* wichtig und wie bringen Sie dies in Ihr Leben? Wie gehen Sie im Alltag liebevoller mit sich um? Welche Begrenzungen dürfen gehen, damit das Neue Raum erhält? Zu diesen Fragen hält Stefanie Keyser interaktive Vorträge. Dazu gibt es Meditationen, eine gemeinsame Wanderung zum Kraftplatz und viele Tipps für Ihren Alltag.

- 2 Tage, 1 Übernachtung
- DZ mit VP (Hotel Haus Griese, Mönheesee-Körbecke, www.haus-griese.de)
- Seminargebühr

Infos, Termine und Seminarablauf:
www.moehnesee.de/pauschalen



Highlights rund um den Mönnesee

PAUSCHALEN

Weitere Infos und Preise unter www.moehnesee.de/pauschalen

10./11.10.14

SICH SELBST LIEBEN LERNEN

Bewusstseins-Coach Stefanie Keyser zeigt in dem Seminar „Hol Dir Deine Kraft zurück“, wie Sie Altes loslassen und Ihren Visionen folgen, u.a. mit einer Kraftplatzwanderung am Mönnesee.

Stefanie Keyser: Telefon 02924 9389852

31.01. bis 02.02.15; 14.02. bis 17.02.15

ANLEITUNG ZUM SELBSTCOACHING

Wochenende zum aktiven Entschleunigen: Karin Ohmann vermittelt in „Gesundheit ohne Stress“ Basiswissen zum Entspannen und lädt ein zum Yogawalking am Mönnesee.

Orte: Hotel Haus Griese, Telefon 02924 982-0

09.01. bis 11.01.15

DER INNEREN STIMME VERTRAUEN

Loslassen in der Schwerelosigkeit des Wassers: Heike Otten führt mit „Herztüren öffnen“ durch ein achtbares Wochenende. Sie lernen, sich wieder mit Ihrem inneren Wissen zu verbinden.

Heike Otten, Telefon 02924 878287

13.03. bis 15.03.15

ZEIT ZUM AUFBLÜHEN

Meditationen im Wasser und Übungen aus der Achtsamkeitspraxis: „Frühlingserwachen“ mit Heike Otten bringt sie sanft zurück in Ihre ureigene Lebendigkeit und Lebenslust.

Ort: Hotel Haus Griese, Telefon 02924 982-0

12.12. bis 14.12.14; 16.01. bis 18.01.15;

13.02 bis 15.02.15

ZU ZWEIT ABTAUCHEN

Heike Otten führt mit „Aqua-Dreaming für Paare“ in eine neue Zweisamkeit – mit gemeinsamer Tiefenentspannung im Wasser, Achtsamkeitsmeditation und Candle Light Dinner zu Zweit.

Ort: Hotel Haus Griese, Telefon 02924 982-0

16.01. bis 18.01.; 20.02. bis 22.02.; 13.03. bis 15.03.15

DIE VITALENERGIE STÄRKEN

Stefanie Keyser und Gabriele Rempé erläutern in „Körperlich und seelisch entgiften“ wie sie Organe, Zellen, aber auch Gedanken und Gefühle von belastenden Schlacken befreien.

Ort: Hotel Haus Griese, Telefon 02924 982-0

01./02.01.; 11./12.01.; 24./25.01.;
31.01./01.02.; 14./15.02.15

STRESSFREI IN BEWEGUNG KOMMEN

Yogalehrerin Karin Ohmann (www.yogaatelier-hamm.de) zeigt in „Bewegen, erholen, neu ausrichten“ Techniken, mit denen Sie schnell und effektiv entspannen und Ihr Immunsystem stützen können.

Ort: Hotel Haus Griese, Telefon 02924 982-0

Von April bis September 2015

DAS GLÜCK SAMMELN

Das Landschaftsinformationszentrum (Liz) in Mönhensee-Günne bietet den ganzen Sommer über geführte Kräuterwanderungen an. Nähere Infos im Interview auf Seite 22/23. Liz, Telefon 02924 841 10, www.liz.de

16.05. & 19.09.15

KIRCHE IM KLANG

Kerstin Gerlach führt Sie in die achtsame Welt der Klangschalen, Gongs und Zimbeln nach Peter Hess ein. Zusammen mit der dazu gehörenden Atmung versetzen Sie Ihren Körper in tiefe Entspannung. Sie aktivieren, stärken und unterstützen Ihre Selbstheilungskräfte.

Ort: Ev. Auferstehungskapelle in Günne, Infos bei Kerstin Gerlach, Telefon 0171 6800683, www.pecasa.de

03.10.2015

HEIMAT SCHMECKEN

Jedes Jahr präsentiert der Bauernmarkt in Körbecke allerhand kulinarische Schätze unserer Region. Es erwartet Sie ein rundum köstlicher Tag, garniert mit Musik, Aktionen und buntem Kinderprogramm. Von 11-17 Uhr. Ort: Körbecke-Ortskern, Info-Telefon 02924 497

MESSE

22./23.08.15

DIE QUELLEN DER KRAFT LADEN EIN

Zum dritten Mal findet die Messe „Gesundheit und Spiritualität. Präventionsbewusste Lebensgestaltung für mehr Vitalität & Lebensglück“ am Mönhensee statt. Diesmal gestalten die Gastgeber zusätzlich Vorträge zum Thema „Gesundheitsmanagement in Unternehmen“. Ort: Haus des Gastes, Telefon 02924 938 98 52

ERLEBNISTAG

01.02.15, 11 bis 19 Uhr

ERSCHAFFE DIR EIN WUNDER-VOLLES JAHR

Wie ziehen Sie genau das in Ihr Leben, was Sie sich wirklich wünschen? Das Netzwerk „Quellen der Kraft“ gibt Impulse durch Vorträge, Beratungen und vieles mehr. Stefanie Keyser: Telefon 02924 9389852

www.quellen-der-kraft-moehnesee.de



27

19.01. bis 25.01.; 07.06. bis 12.06.;
09.11. bis 15.11.15

GESUNDHEITSWOCHE

„EINE WOCHE FÜR MICH!“

Gönnen Sie sich im Bildungszentrum des Heinrich-Lübke-Hauses sieben Tage Wohlbefinden, direkt am Mönhensee: Mit erfahrenen Seminarleitern lernen Sie in „Eine Woche für mich!“ aktive Entspannungsmethoden kennen, trainieren Ihre Gelassenheit im Berufs-Alltag und werden über gesunde Ernährung, Traditionelle Chinesische Medizin oder Patientenverfügung informiert. Die Vormittage sind für ganzheitliche Körperarbeit reserviert: Hier sorgen Sie aktiv und sanft für Ihre Gesundheit – in Form von Bewegung, Atem- und Haltungstherapie, Yoga oder geführter Entspannung.

Ort: Heinrich-Lübke-Haus,
Heimvolkshochschule der KAB Deutschland
Informationen, Kosten und genauer
Ablauf unter www.heinrich-luebke-haus.de

Übrigens: Meist gibt es für die Seminare sogar Zuschüsse! Setzen Sie sich nach Kursbesuch mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Impressum

Herausgeber: Wirtschafts und Touristik GmbH Mönhensee
Grafik, Design & Konzept: Werbeagentur WERBSTATT, Winterberg
Druck: Bing & Schwarz, Korbach Redaktionsleitung & textliche
Konzeption: Tina Schneider-Rading, Redaktionsbüro Menschen |
Orte | Interiors Autoren: Thomas Brüggstraße, Stefanie Keyser,
Gabriele Rempe Fotos: Wirtschafts- und Tourismus GmbH Mönhensee,
Fotolia, T. Evers, M. Beerwerth, St. Keyser, F. Reichenberger,
Sauerland-Tourismus e.V., Ruhrverband, G. Rempe, Th. Brüggstraße,
J. Pauls, M. Kraft, Fotolia

Kraftorte und magische Momente für Dein Glück – ein Leben lang.

magische Momente

Kontakt und Informationen:

Wirtschafts- und Tourismus GmbH Möhnesee
Tourist Information Möhnesee

Küerbiker Straße 1 (Haus des Gastes, Ortsteil Körbecke)

D-59519 Möhnesee

Telefon: 02924 - 497 oder 1414

Telefax: 02924 - 1771

info@moehnesee.de, www.moehnesee.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 10 - 16 Uhr (ab dem 2. Januar 2015)

Samstag: 10 - 12 Uhr (in der Zeit von Ostern bis Oktober)

Info-Pavillon an der Staumauer

Möhnestraße (Ortsteil Günne)

Öffnungszeiten:

Samstag, Sonntag und Feiertag:

11 - 17 Uhr (April - Oktober)

Montag bis Freitag: 12 - 16 Uhr (Juni - September)

