

AUSFLUGSTIPPS

Mittelaltermesse in Leipzig: Mittelaltermärkte gibt es seit über 1000 Jahren, bis heute haben sie an Faszination wenig eingebüßt. Im Gegenteil: Der Leipziger Umschlag – eine der wenigen Veranstaltungen dieser Art im Winter – legt von Jahr zu Jahr zu. Mehr Aussteller zeigen sich auch an diesem Wochenende (10./11. März) wieder im Leipziger Kohlrabizirkus (An den Tierkliniken, Nähe Altes Messegelände). Insgesamt sind es 150 Stände aus 8 Nationen, die sich an der Messe anno 1500 beteiligen. Das Sortiment an den Ständen wird so vielschichtig sein wie der Alltag unserer Vorfahren. Kleidung, Wolle, Stoffe, Felle, Knöpfe und Garne, Seile, Schmuck, Steine, Haushalt-Gerätschaften aus Eisen, Weide, Sandstein, Keramik und Holz, Seifen, Lederriemen, Schuhe, Trinkhörner, Löffel und Kämmen. Aber es sind auch nicht alltägliche Dinge, die es zu bestaunen und zu kaufen gibt: Ritterrüstungen, Schwerter, Helme, Korsetts oder Schnabelschuhe aus der Mode des 14. Jahrhunderts. Der Leipziger Umschlag findet heute von 11 bis 24 Uhr und am morgigen Sonntag von 11 bis 19 Uhr statt. Der Eintritt kostete 7 Euro, für „Rotnasen über dem Schwertmaß“ 4 Euro, eine Familienkarte für Mutter, Vater und deren schulpflichtige Kinder 18 Euro (Alleinerziehende 11 Euro).

www.suendenfrei.de

Schokoladenseite der Lausitz: Am morgigen Sonntag (11. März) findet in der historischen Erlichthofsiedlung – zwischen Bautzen und Bad Muskau gelegen – eine Verkostung verschiedener Schokoladensorten statt. Ab 14 Uhr können exotische und ausgefallene Sorten verkostet werden. Bio-Gummibärchen und vieles mehr runden das Angebot ab. Wer an die bald zu füllenden Osterkörbe denkt, wird hier fündig. Die Anlage lohnt einen Ausflug, denn die denkmalgeschützten Holzhäuser am Ortsrand von Rietschen stammen größtenteils aus Dörfern, die dem Braunkohlenabbau weichen mussten. Behutsam wurden die bis zu 300 Jahre alten Bauten abgetragen und am Erlichthof originalgetreu wieder zusammengesetzt. Das reizvolle Ensemble vermittelt das Bild eines Lausitzer Heidedorfes, wie es im 19. Jahrhundert ausgesehen haben könnte. Dazu gehören neben dem Museumsgehöft Erlichthof achtzehn weitere Schrotholzgehöfte, die für Gäste geöffnet sind. Die Natur- und Touristinformation bietet Führungen durch das Ensemble der Volksarchitektur an. Auch ein längerer Aufenthalt ist möglich, denn in mehreren Häusern können Urlauber Quartier beziehen.

035772 40235
www.erlichthof.de

Bauernmarkt im Kloster Buch: Am heutigen Sonnabend (10. März) findet von 9 bis 15 Uhr im Kloster Buch der erste Markt der neuen Saison statt. Über 60 Direktvermarkter und Händler locken mit frischen Erzeugnissen aus eigenem Anbau, eigener Aufzucht und Herstellung sowie mit handwerklichen und kunsthandwerklichen Produkten. An vielen Ständen sind Leckereien erhältlich. Aus den Töpfen des Fördervereins gibt es Bohneneintopf. Um 10 und um 14.30 Uhr werden Klosterführungen angeboten.

034321 50352
www.klosterbuch.de

Burggefäster in Leisnig: Sie wollten schon immer einmal Burg Mildenstein am Abend einen Besuch abstatten? Der Burgvogt und seine treue Dienerin öffnen dafür am Freitag (16. März) ab 20 Uhr die Tore der tausendjährigen Anlage. Bei einem heiteren Burgrundgang wird so manches aus der Geschichte erzählt (Ticket 12 Euro). Besonders geschichtsinteressierte Besucher führt Nachtwächter Dietrich zuvor durch die Vorstädte Leisnigs – den Lichtenberg, Schlossberg und Burglehn. Treffpunkt ist um 19 Uhr am Burgtor von Mildenstein.

Anmeldung Tel.: 034321 62560
www.burg-mildenstein.de

Frühlingsfasten an der Ostsee

In Prerow auf dem Darß lädt das Bio-Hotel Ginkgo Mare zu Ess-Ferien ein

7.45 Uhr. Die Fastengruppe trifft sich zum Ingwertee. Zehn Frauen und ein Mann haben sich im Bio-Hotel Ginkgo Mare eingefunden, um die nächsten sechs Tage Körper, Geist und Seele durch Fasten auf Vordermann zu bringen. Eine von ihnen ist Laura Stern aus Chemnitz, die bereits über reichlich Fasten-Erfahrung verfügt. Jedes Jahr im Februar nimmt sie sich ihre Auszeit, „weil mir diese Art des Erholungsurlaubs so unglaublich gut tut.“

„Es geht bei uns also nicht um hemmungslose Völlerei, wie der Begriff Ess-Ferien ja auch suggerieren könnte“, schmünzelt Fastenleiterin und Hotelinhaberin Silke Brüggmann, „sondern um das genaue Gegenteil – die Ferien vom Essen.“ Eine Woche lang werden Laura Stern und ihre Mitstreiter nun also keinerlei Speisen, sondern lediglich Flüssigkeiten zu sich nehmen. Wer nicht esse, so Fastenexpertin Brüggmann, der müsse auch nicht Verdauen. Und wer frei vom Verdauen sei, der habe auch keinen Hunger. So einfach ist das.

2011 erfüllten sich Silke und Dirk Brüggmann den Traum vom eigenen kleinen, aber feinen Medical Wellness Hotel und schneiderten sich dabei diesen Ort der Erholung und Selbstbesinnung gewissermaßen maßgerecht zu. So flossen in Bau und Gestaltung zum Beispiel sämtliche Erfahrungen ein, die Silke Brüggmann bereits sieben Jahre lang als Heilpraktikerin und Fastenkursleiterin in Prerow gesammelt hatte.

Das großzügig konzipierte hauseigene Gesund-Sein-Zentrum etwa musste einem umfangreichen Leistungs-Angebot gerecht werden – immerhin bieten insgesamt acht Therapeuten, Kursleiter und Dozenten im Ginkgo Mare klassische Naturheilverfahren, systemische Psychotherapie, Heilfasten, Meditationen, Massagen, Naturkosmetik, Tai Chi, Chi Gong, Yoga und Seminare an.

Zum anderen ist das in einer ruhigen Seitenstraße gelegene Ginkgo Mare das einzige Bio-Hotel im Ostseebad Prerow. So wird zum Beispiel das gesamte Haus mit Erdwärme beheizt, die Fußbodenheizung unter den Eichenholzböden etwa macht Barfußgänge zu einer besonderen Wohltat. Die Möbel sind aus Birken-Vollholz, geschlafen wird auf Latexmatratzen, und jedes Zimmer verfügt über eine Netzfreeschaltung für eine vollkommen störungsfreie Nachtruhe. Und wer nicht zum Fasten ins Ginkgo Mare kommt, darf sich über eine auserlesene Bio-Frühstückstafel freuen, deren Zutaten samt und sonders von Produzenten aus der Region bezogen werden.

8 Uhr. Yogastunde. Das Ginkgo Mare bietet Fastenprogramme in fünf Varia-



Knippen in der vier Grad kalten Ostsee – das halten die Füße zwar nur wenige Sekunden aus. Gesund aber ist es ohne Frage.



Lange Spaziergänge am Strand gehören in jedem Fall zum Ostsee-Programm.



Wie fast alle namhaften Ostseebäder verfügt auch Prerow über eine lange Seebrücke.



Solche Stillleben sind im Frühjahr überall auf dem Darß zu finden. Fotos: Ekkehart Eichler

tionen an. Dabei wird Fasten entweder kombiniert mit unterschiedlichen Entspannungsübungen, mit Stille- und Meditationstraining, mit ausgiebigen Wanderungen oder eben mit Yoga. Letzteres ist ein Kurs für fastenerfahrene Menschen, bei dem es weniger um die Theorie des Entschlackens und Entgiftens geht, sondern darum, wie durch Yoga-Übungen die Fastenzeit unterstützt werden kann. Die Gruppe lernt also zum Beispiel, wie sogenannte Asanas den Kreislauf anregen und den inneren Organen bei Entgiftung und Regeneration helfen.

9.30 Uhr. Mit Naturführer Lutz Storm sowie heißem Tee und Zitronenwasser

im Rucksack geht es raus auf den Darß, eine der faszinierendsten Küstenregionen an der an schönen Landschaften nicht eben armen Ostsee. Nur etwa zehn Minuten braucht man vom Ginkgo Mare bis zum langen Prerower Nordstrand, nur wenige Kilometer bis zum weltbekanntesten Darßer Weststrand mit seiner feinsandigen Uferzone und den pittoresken Windflüchter-Bäumen.

Dies hier ist einer der dynamischsten Küstenabschnitte der Ostsee. Am Darßer Ort nämlich spült das Meer jedes Jahr bis zu zehn Meter Sand an, den Sturmwellen zuvor mit brachialer Gewalt vom Weststrand weggerissen haben. Ein rasanter Prozess: Nördlich

vom Leuchtturm sind so in den letzten 300 Jahren fast 2000 Meter Neuland gewachsen.

„Wir lernen hier eine Menge über die Region“, sagt Laura Stern. Im Fastenprogramm seien diese ausgiebigen Spaziergänge darüber hinaus ein ganz wesentliches Element, „weil wir im gesunden Ostseeklima Säuren ausatmen und die Sinne schärfen, Muskeln auf- und Fett abbauen und insgesamt unsere Kräfte stärken.“

13 Uhr. Das Mittags-Süppchen wirkt als basischer Puffer gegen Übersäuerung und bringt die Fastengruppe ihrem Tagesquantum von maximal 400 Kalorien deutlich näher. Selbstverständ-

lich kommt für die Brühe nur biologisch angebautes Gemüse in den Topf: Fenchel, Rote Beete, Pastinaken, Kohlrüben, Kartoffeln. Danach ist zunächst Ruhe im Schiff. Auch Laura Stern zieht sich für den Nachmittag auf ihr Zimmer zurück. In Begleitung eines Leberwickels – die feuchte Wärme unterstützt das für die Fastenarbeit wichtigste Organ perfekt. Vorher aber „kaut“ sie noch zehn Minuten Sonnenblumenöl – das entgiftet Zunge und Mundschleimhäute.

Silke Brüggmanns Kurse basieren auf den Erfahrungen und Methoden des Fastenpapstes Dr. Otto Buchinger und sind auch als Tee-Saft-Fasten bekannt. Dieses Fasten für gesunde Menschen bewirkt, dass der Körper auf Eigenversorgung umschaltet, Entschlackungs- und Entsäuerungsprozesse angeregt werden und die Pfunde purzeln. Es stärkt das Immunsystem, strafft das Bindegewebe, macht Gelenke und Muskeln geschmeidiger und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Dieser sogenannte „innere Arzt“ durchforscht beim Fasten den Körper und setzt in allen Partien an, die Heilung benötigen.

17 Uhr. Wie alle anderen nimmt auch Laura Stern mit dem Abendsaft ihre letzte „Mahlzeit“ des Tages ein. Und erzählt, dass ihr neben der richtigen Reinigung und Stärkung des Körpers vor allem die veränderte Sicht auf sich selbst, auf ihren Körper und sogar auf ihr Leben wichtig sei. Erfahrungen, die Silke Brüggmann bestätigt: „Fasten macht den Kopf frei und lässt Sie wieder zu sich selber finden. Manche geraten in regelrechte Höhenflüge, fangen an zu dichten oder Tagebuch zu schreiben. Und einige stellen ihr Leben sogar vollständig um und begeben sich auf komplett neue Pfade.“

Wichtig in diesem Prozess ist auch die ständige und individuelle Betreuung der Gäste durch Silke Brüggmann und ihr Spezialisten-Team, die überdies viele Anregungen für die Nachfastenzeit parat haben. Laura Stern zum Beispiel hat aufgrund dieser Tipps vor Jahren schon ihre Ernährung umgestellt und mit Nordic-Walking begonnen. Und schon jetzt freut sie sich auf den Februar 2013 und ihren nächsten Fastenbesuch im Ginkgo Mare in Prerow an der Ostsee.

Ekkehart Eichler

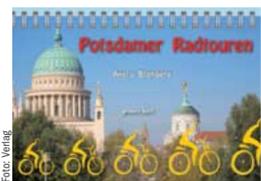
Der Wochenkurs Fasten und Entspannen mit Tai Chi, Meditationen, Wanderungen und Fahrradtouren auf dem Darß kostet ab 560 Euro pro Person im Doppelzimmer. Termine und weitere Angebote zum Thema Heilfasten unter Tel.: 038233 7013
www.ginkgomare.de
www.tv-fdz.de
www.auf-nach-mv.de

Kartenspezialist auf der Buchmesse

Ob Potsdamer Radtouren, ein bewährter Radwanderführer mit neuem Text und Design, oder die Fahrradkarten Weimar und Uckermark/Schorfheide – der Ilmenauer Verlag Grünes Herz belebt mit einigen Neuerscheinungen den Fahrradfrühling – und präsentiert sie vom 15. bis 18. März auf der Leipziger Buchmesse.

Der Verlag wurde 1992 gegründet. Seit Beginn hat er sich auf die Herstellung von Landkarten und Touristliteratur, speziell für die Urlaubsregionen im Osten Deutschlands, konzentriert. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Herstellung von handlichen und detailgetreuen Landkarten. „In-

zwischen sind weitere kartographische Produkte und Reiseführer erschienen, so dass wir für bestimmte Regionen ein komplettes Angebot vorlegen können“, sagt Verleger Lutz Gebhardt. Die Palet-



Ein Angebot aus dem Karten-Sortiment des Verlages Grünes Herz.

te bietet über 150 verschiedene Titel.

Gebhardt ist als passionierter Radfahrer schon viel in der Welt herumgekommen. Von seiner Freude an guten Karten, für die er mit viel Liebe jedes Detail aufspürt, können die Kunden profitieren – und sich auf der Buchmesse überzeugen.

Die Buchmesse-Tageskarte kostet 13,50 Euro, ermäßigt 10 Euro, die Dauerkarte 29 Euro. Kinder bis zum 6. Lebensjahr haben freien Eintritt. Geöffnet ist auf der Neuen Messe Leipzig täglich von 10 bis 18 Uhr. www.leipziger-buchmesse.de Der Verlag Grünes Herz ist auf der Buchmesse in Halle 3/E 102 zu finden: www.gruenes-herz.de

Wandertreffen in Bad Schandau

Das gesamte Angebot der Wandertouren zum 4. Sächsischen Wandertag in Bad Schandau ist jetzt online. Ein abwechslungsreiches Programm wurde in den vergangenen Monaten von vielen ehrenamtlichen Wanderfreunden sowie Vertretern der Stadt Bad Schandau, des Nationalparks Sächsische Schweiz und des Tourismusverbandes Sächsische Schweiz erarbeitet.

Unter dem Motto „Über Stock und Elbsandstein“ gibt es vom 11. bis 13. Mai Touren unterschiedlicher Längen. Bereits am Freitagabend lädt die Kurstadt zum Bummel oder zum Start der Langstreckenwanderung „Malerweg“

ein. Sonnabend und Sonntag starten ab 8 Uhr vom Festplatz Elbwiesen aus geführte und themati-



Das Logo macht auf den 4. Sächsischen Wandertag aufmerksam.

sche Wanderungen – darunter familienaugliche Touren bis zu einer Streckenlänge von sechs Kilometern, aber auch sportliche Wanderungen, etwa zu den Schrammsteinen. Zur Festveranstaltung am Sonnabendnachmittag werden sächsische Wandervereine, Wimpelgruppen und viele Neugierige erwartet. Ein buntes Rahmenprogramm rundet die drei Tage ab.

Das komplette Programm sowie alle Touren mit Beschreibung und weiteren Informationen sind im Internet zu finden – wo auch die Anmeldungen zu den Touren möglich sind.

www.saechsischerwandertag.de

Flusskreuzfahrt mit der MS Bolero

Erleben Sie auf dieser 2-wöchigen Kreuzfahrt eine Vielzahl an Eindrücken von Österreich, der Slowakei & Ungarn, ebenso wie in den Balkanländern Serbien, Bulgarien & Rumänien.

Einzigartige Urlaubstage an Bord der MS Bolero erwarten Sie. Erleben Sie eine Vielzahl an Eindrücken in Österreich, der Slowakei und Ungarn sowie den Balkanländern Serbien, Bulgarien und Rumänien. Gönnen Sie sich einige Tage Erholung und genießen Sie die unverwechselbare Landschaft sowie eindrucksvolle Städte - Reisen Sie komfortabel zu den Höhepunkten entlang der Donau.

Die MS Bolero bietet ein hohes Maß an Komfort und geschmackvollem Ambiente. Moderne Eleganz und unverwechselbares Design werden durch eine besondere Mischung aus Licht, Materialien und Farben geprägt. Die Vollverglasung von Restaurant und Bar ermöglicht Ihnen einen ausgezeichneten Blick auf die vorüberziehende Flusslandschaft entlang der Donau. Eine elegante Aussichtslounge mit Bar, eine Bibliothek, das großzügige Foyer über 2 Etagen, ein traumhaftes Café und eine kleine Boutique stehen ebenso zur Verfügung, wie der großzügige Wellnessbereich und das herrliche Sonnendeck - die ideale Umgebung für eine erholsame Flusskreuzfahrt.



ab 1.499 € p. P.*
*Außenkabine Kat. 1

Reisetermin: 05.05. - 19.05.2012

Im Reisepreis enthalten:

- ✓ 14 Übernachtungen in der gebuchten Kabinenkategorie mit Kabinennummer
- ✓ Ein- & Ausschiffsgebühren
- ✓ Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Kaffee & Kuchen, 4-Gang Abendessen)
- ✓ Kaffee & Tee zu den Mahlzeiten
- ✓ Unterhaltungsprogramm
- ✓ Reisepreissicherungsschein
- ✓ Lufthansa City Center Bordreiseleitung

Nicht im Reisepreis enthalten:

Individuelle An- und Abreise, Ausflüge, Versicherungen, Getränke, Trinkgelder, sonst. persönl. Ausgaben

Individuell buchbare Ausflugsapakete:

Ausflugspaket 1: 4 Ausflüge in Esztergom/Budapest, Oltenita/Bukarest/Giurgiu, Komarno/Bratislava & Durnstein/Melk-Wachau für 149 € p. P.
Ausflugspaket 2: 9 Ausflüge: Wien, Budapest, Mohacs,



Belgrad, Rousse, Donaudelta, Giurgiu, Novi Sad, Bratislava, Melk-Wachau für 299 € p. P.

REISEBÜRO am Brühl
Brühl 63
04109 Leipzig
Tel.: 0341 - 2118377
Mail: reisebueroambruehl@sat-reisen.de
www.sat-reisen.de

Individuell buchbare An-/Abreisepakete:

Busan/-abreise: 149 € p. P. ab Leipzig
Bahnan/-abreise: auf Anfrage
Alle Bahnpreise inkl. Transfer zum/vom Schiff.
Parken in Passau: 106 € pro PKW für die Dauer der Reise inkl. Transfer zum/vom Schiff.
Buchen Sie gleich Ihre Busan/-abreise nach/von Passau sowie eines der Ausflugsapakete hinzu.

0341 - 2118377

REISEBÜRO am Brühl



Montag - Freitag 10⁰⁰ - 19⁰⁰ Uhr
Samstag 10⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr