Me Time in Brandenburg

Deine Auszeit nur für dich

brandenburg

Liebe Leserin, lieber Leser,

komm' mit uns auf eine Reise fernab vom Alltag.

In unserem Me Time-Magazin zeigen wir dir, wie du so richtig abschalten und die hektische Welt da draußen für einen Moment vergessen kannst.

Statt virtuelle Likes und Nachrichten bekommst du nun die Gelegenheit, die Schönheit der Natur zu entdecken, ungestörte Momente der Ruhe zu genießen und eine tiefe Verbindung zu dir selbst aufzubauen. Und wo gelingt das besser als in Brandenburg?

Wir verraten Orte der Ruhe, Wohlfühl-Wanderwege und geben neuen Routinen eine Chance. Lass los und komme an bei dir selbst. Jetzt hat die Seele Vorfahrt!

Erlebe dein erstes Yoga-Retreat, lass dir Geschichten über Heilkräuter erzählen oder übernachte in autarken Cabins irgendwo im Nirgendwo.

Willkommen in deiner ganz persönlichen Auszeit – weit weg vom digitalen Trubel und mittendrin im wunderschönen Brandenburg.

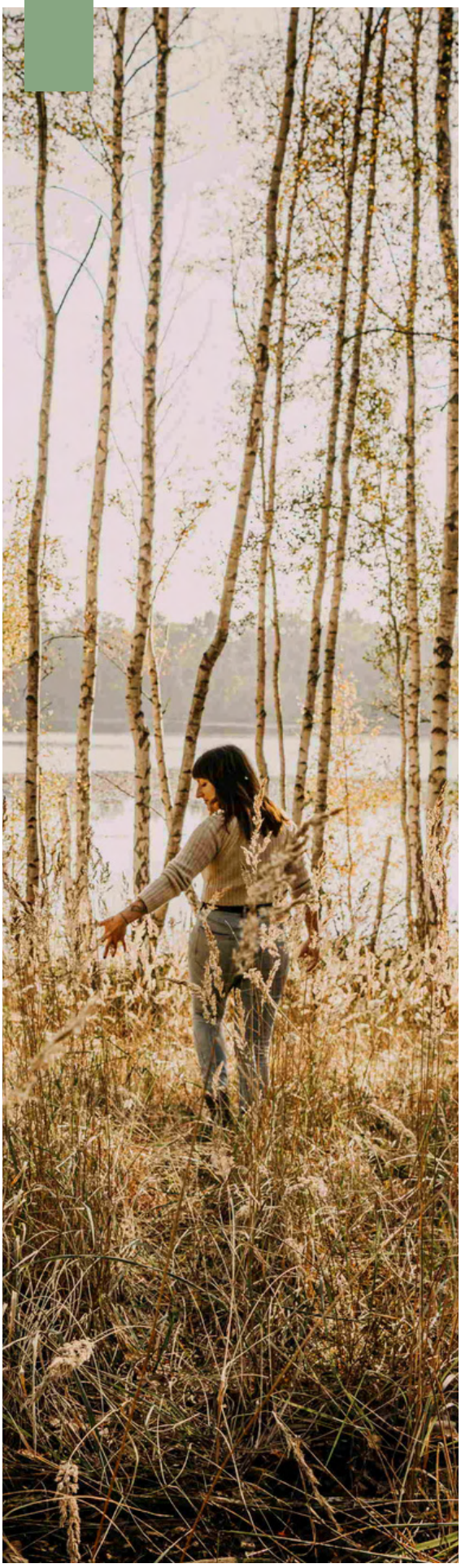
Deine
Reiseland Brandenburg Redaktion

Hochwertiger Genuss – eine Achtsamkeitsübung 11

Unterkünfte für eine digitale Auszeit 18

Heilkräuter & Waldbaden für die Seele 34

Übernachten im Nirgendwo 25



Inhalt

Achtsamkeit

1 Ab nach draußen

2 Wandern für die Seele

4 Unsere „Me Time Landkarte“

5 Orte der Ruhe

Wellness & Wohlfühlen

6 Oasen der Gemütlichkeit

11 Soulfood zum Nachkochen

14 Yoga: Oom und Namasté

17 Solo-Trip: Im Alleinsein liegt die Kraft

Auszeit mal anders

18 Digital Detox im Urlaub

25 Übernachten im Nirgendwo

28 Auszeit im Kloster

30 Deine Me Time-Routine

Sei neugierig & kreativ

32 Kreativität und Brandenburg

34 Heilkräuter & Waldbaden für die Seele

37 Lieblingsprodukte aus Brandenburg

38 Für zu Hause: Bewusst atmen

Ab nach draußen!

Wer sich an der frischen Luft bewegt, ist ausgeglichener und glücklicher

Aufenthalte in der Natur fördern nachweislich die Gesundheit. Dabei muss es aber nicht immer das Waldbad zwischen uralten Bäumen oder die mehrstündige Wanderung mit Bergpanorama sein. Die positiven Effekte stellen sich auch schon bei kürzeren Aufenthalten im Grünen ein. Das Wichtigste ist, die Natur mit allen Sinnen zu erleben! Auf das Telefongespräch oder die Lieblingsplaylist sollte draußen am besten verzichtet werden, denn die meisten positiven Effekte bleiben dann auf der Strecke.

Die Empfehlung aus der Wissenschaft: Je regelmäßiger, desto besser.
Ab zwei Stunden pro Woche macht die Natur gesund.

6 gute Gründe für ein Stelldichein mit der Natur

1. Reduziert Stress

Studien zeigen, dass Zeit in der Natur messbare Effekte auf Körper und Psyche hat. Der Puls wird langsamer, Blutdruck sowie Stresslevel sinken und im Gehirn wird die Durchblutung von Arealen gefördert, die für Entspannung und Ruhe zuständig sind.

2. Natursounds statt Lärm

Gönne deinen Ohren einen Reset: Tausche stressenden Alltagslärm gegen das Rascheln der Blätter im Wind und das Gezwitscher der Vögel.

3. Weckt das innere Kind

Ob im Herbstwald oder am zugefrorenen See: Die Natur hält Wunder in allen Größen und Formen bereit. Sie zu entdecken, kann zur größten Freude werden.

4. Hilft, klarer zu denken

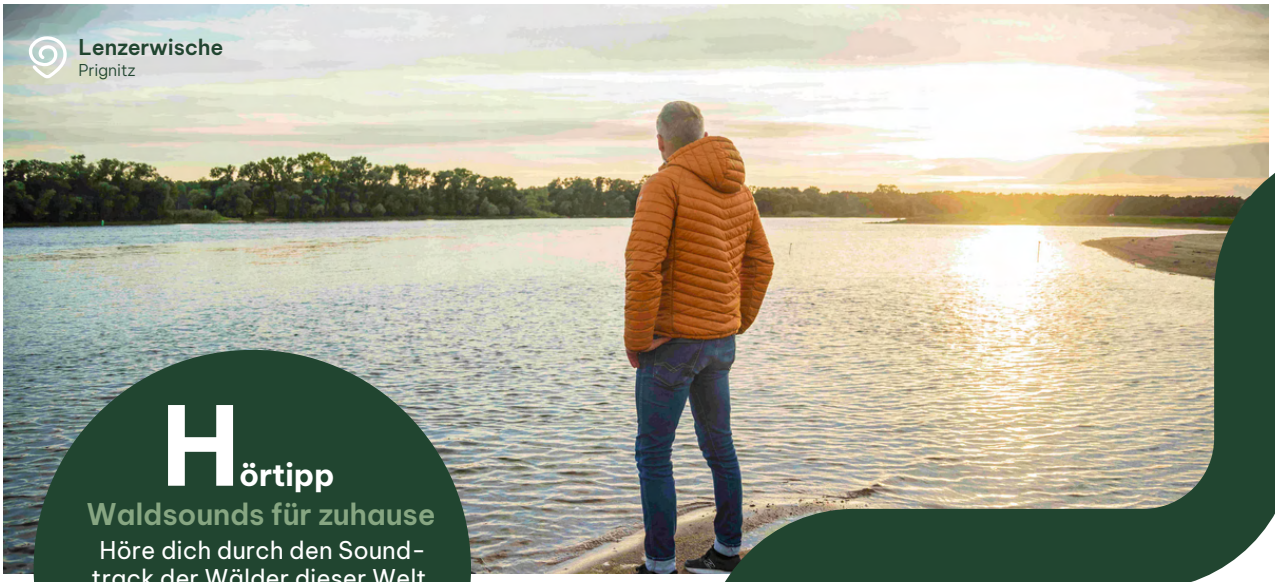
Bewegung und die frische Luft steigern die Gehirnleistung. Das fördert die Konzentration und sorgt dafür, dass die Gedanken oft einfacher und freier fließen können.

5. Ablenkungsfreie Zone

Unser Alltag steckt voller Ablenkungen und Verpflichtungen. Eine Auszeit in der Natur kann helfen, anzukommen und die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu richten. Denn in der Natur müssen wir nichts und dürfen einfach nur sein.

6. Booster für die gute Laune

Schon ein kurzer Spaziergang im Park kann ausgleichend wirken und die Laune verbessern.



Hörtipp

Waldsounds für zuhause

Höre dich durch den Soundtrack der Wälder dieser Welt, lass deinen Gedanken freien Lauf und baue Stress ab.

www.tree.fm

Wandern für die Seele

Wohlfühlwege in Brandenburg

Zu Fuß durch die Natur - gibt es etwas Schöneres, um zur Ruhe zu kommen?
Wir haben Tourentipps für den Brandenburger Herbst und Winter: besondere Wege und Erlebnisse, die zu herrlichen Seen oder in stille Natur führen, vorbei an urigen Dörfern und imposanten Klosteranlagen. Jeder Ort hat seinen eigenen Zauber, der von dir entdeckt werden möchte.

Kleiner Boitzenburger
Uckermark

Wandere durch eine äußerst faszinierende Kulturlandschaft und entdecke dabei besondere Highlights wie das Schloss Boitzenburg, den Carolinenhain und den Tiergarten.

Länge: 11 km Zur Tour

Vier-Teiche-Tour
Lausitzer Seenland

Das Lausitzer Seenland zeigt sich von seiner wasserreichsten Seite: Entlang verschiedener Teiche und Seen führt diese Tour durch traumhafte Wälder.

Länge: 9 km Zur Tour

Ein- und Ausblicke im Naturpark Niederlausitzer Heidelandschaft
Elbe-Elster-Land

Wald, Heide, Teich und Streuobstwiese: Entdecke den Naturpark mit all seinen verschiedenen Lebensräumen und lass dich am Ende der Tour mit einem tollen Ausblick belohnen.

Länge: 10 km Zur Tour

Rundwanderweg um den Tornowsee
Ruppiner Seenland

Auf überwiegend naturbelassenen Waldwegen führt die Tour durch lichten Buchen- und Nadelwald rund um den malerischen Tornowsee.

Länge: 8 km Zur Tour

1. Etappe 66-Seen-Wanderweg
Potsdam

Schlösser, Parks und Gärten: Prunkvolle Sehenswürdigkeiten inmitten von erholsamer Natur entdeckst du auf der ersten Etappe des 66-Seen-Wanderweges mit Start in der Landeshauptstadt Potsdam.

Länge: 21 km Zur Tour

Paul-Gerhardt-Weg
Dahme-Seenland

Auf den Spuren des berühmten Dichters von Berlin bis in den Spreewald. Das begleitende Wandertagebuch mit Geheimtipps, Platz für Notizen und Texten lädt zur Reflexion während der Tour ein. Das Begleitbuch ist in Touristinformationen entlang des Weges erhältlich.

Länge: 140 km Zur Tour

Eselwanderung
Fläming

Spüre die Verbindung zwischen Mensch und Tier bei der Eselwanderung, ganz frei und unbelastet.

Länge: nach Belieben Zur Tour Buchbares Angebot

Wandern durch den Gränert
Havelland

Wunderschöne Landschaftsbilder erwarten dich auf der Streckenwanderung durch das Naturschutzgebiet Gränert. Ein Naturerlebnis der besonderen Art!

Länge: 13 km Zur Tour

Dem Biber auf der Spur
Seenland Oder-Spree

Die Kombination aus Naturerlebnissen, Wander- und Badespaß und kaum frequentierten Wegen macht diese Tour ideal für naturverbundene Spätaufsteher.

Länge: 8 km Zur Tour

Nonnenpfad
Prignitz

Hier geht es durch das beeindruckende Kloster Stift zum Heiligengrabe. Unterwegs erwarten dich ein Kneippbecken, ein Naturlehrpfad mit Barfußpfad sowie ein großer hölzerner Aussichtsturm.

Länge: 17 km Zur Tour

Rund um die Schorfheide
Barnimer Land

Erkunde die wilde Natur des Biosphärenreservates Schorfheide-Chorin und des Naturparks Barnim auf dieser ausgiebigen Wandertour. Am Wegesrand der sieben Etappen erwarten dich die stillen Gemäuer des Klosters Chorin, der Werbellinsee sowie das Ökodorf Brodowin.

Länge: 135 km Zur Tour

Spreewald-Rundtour um Lübbenau
Spreewald

Unterwegs auf einem Damm gesäumt von wunderschönen Baumreihen. Mitten durch den dichten Spreewald - typischer geht es nicht. Mit dem Restaurant Wotschofska und dem Schloss Lübbenau liegen zwei echte Wahrzeichen des Spreewalds auf der Strecke.

Länge: 24 km Zur Tour

Unsere „Me Time Landkarte“

Einfach mal raus und dabei die Zeit vergessen

Von der Einfachheit des Landlebens in der Prignitz über Landschaftswandel einstiger Industriegebiete im Lausitzer Seenland zu kreativen Spots im Fläming. Me Time in Brandenburg hat viele Facetten. Einfach mal slow unterwegs im Seenland Oder-Spree oder doch lieber aktiv im Spreewald? Wir verraten dir Tipps zur Urlaubsplanung und du entscheidest. Klicke auf die Regionsnamen und erfahre mehr!

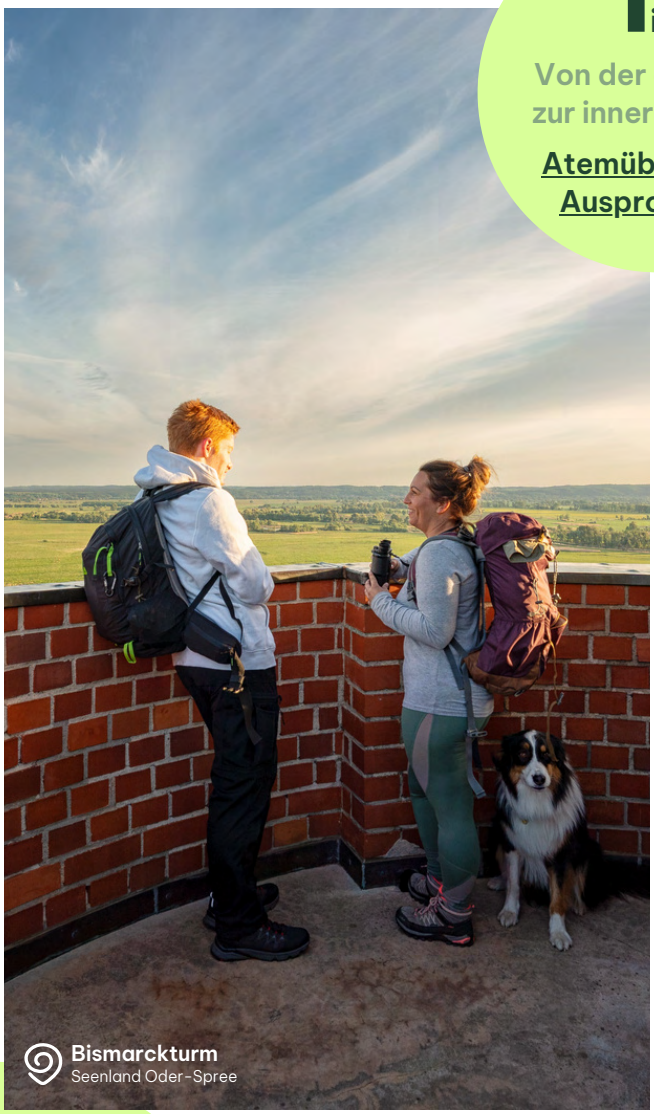
Orte der Ruhe

in Brandenburg

Senftenberger See
Lausitzer Seenland

Park Sanssouci/Ruinenberg
Potsdam

Park am Kloster Chorin
Barnimer Land



Bismarckturm
Seenland Oder-Spree

Tipp

Von der äußeren zur inneren Ruhe.

Atemübung zum Ausprobieren

Oasen der Gemütlichkeit

Von Sauna bis Thermalbad

Wenn der Sommer geht und die ersten Regentage kommen, merken viele Menschen den Lichtmangel. Die deutlich geringere Produktion unseres Glücksbotenstoffs Serotonin oder unseres Schlafhormons Melatonin macht sich bemerkbar. Antriebslosigkeit, Müdigkeit und schlechte Konzentration werden zu unerwünschten Alltagsbegleitern. Gerade jetzt ist es wichtig, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Wir brauchen Oasen der Gemütlichkeit: egal ob zu Hause, in der Sauna oder in einer Therme.

Wichtige Zutaten für die Me Time

Ausreichend Zeit & ein ruhiger Ort
Lieblingslektüre & Kuscheldecke
Entspannende Musik & Kerzenlicht

Tu dir Gutes

Solebad-Rezept für die Badewanne

Warum bis zum nächsten Thermenbesuch warten, um sich so richtig zu verwöhnen? Mit diesem Solebad-Rezept für zu Hause holst du dir das wohltuende Salzwasser direkt in deine Badewanne.

Zutaten

1 kg reines Meersalz
80 l Wasser
8-10 Tropfen ätherisches Öl (optional)

Fülle zunächst so viel Wasser in die Badewanne, bis der Boden komplett bedeckt ist. Gib das Meersalz hinzu und verteile es mit den Händen im Wasser. Warte 30 Minuten, bis das Salz komplett aufgelöst ist und fülle die Badewanne mit warmem Wasser auf. Lege dich nun für bis zu 30 Minuten in dein selbstgemachtes Solebad hinein und genieße die Wärme und Entspannung, bevor du im Anschluss in deinen angewärmten Bademantel schlüpfst.

Sauna: Schwitzen, aber richtig!

Entdecke die schönsten Hot Spots in der kalten Jahreszeit

Saunieren ist eine Wohltat für den ganzen Körper. Der bewusste Wechsel von heiß auf kalt bringt den Stoffwechsel auf Hochtouren, stärkt die Abwehrkräfte und hilft sogar bei Hautkrankheiten. Egal, ob klassische Sauna, ein Dampfbad, fürs Orient-Feeling das Hamam oder ein Rasulbad. Viele verstehen Sauna als systematische Entspannung, bei der schrittweise die Erholung einsetzt und angenehme Wärme seelische wie körperliche Leiden lindert.

Wie häufig sollte man saunieren?

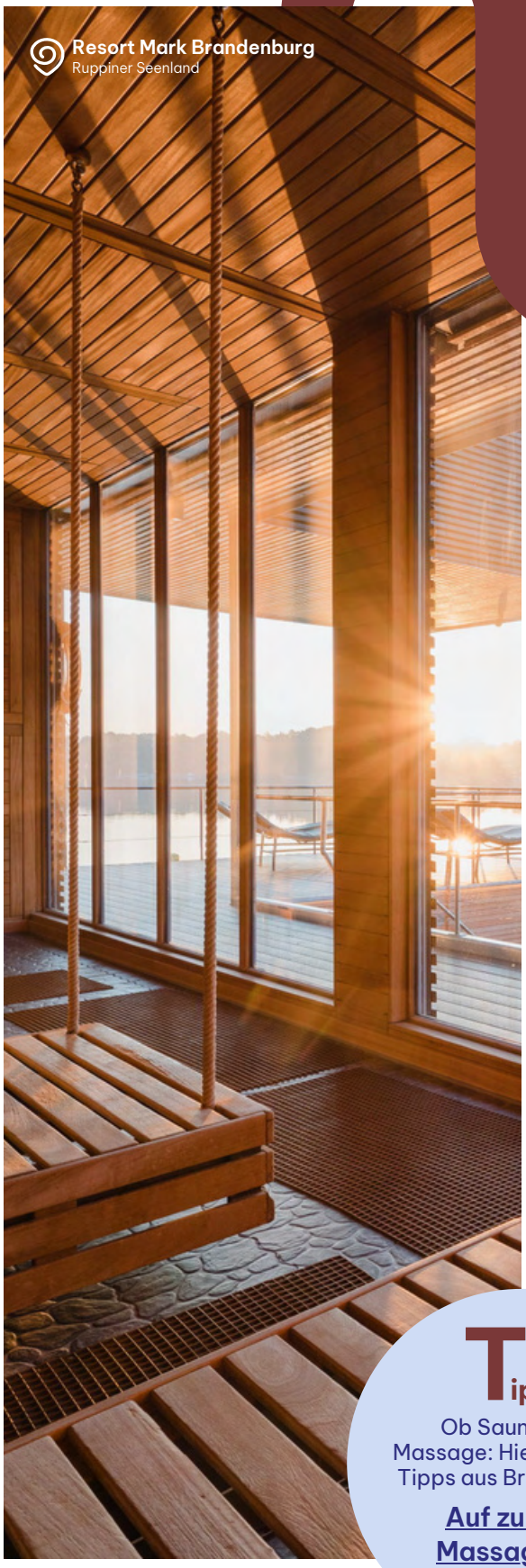
Gesund ist, was gut tut –
diese Grundregel gilt immer!

Empfohlen werden zwei bis drei Saunabesuche pro Woche mit zwei bis drei Gängen. Ein Saunagang dauert zwischen 8 und 15 Minuten, worauf eine Pause von 20 bis 30 Minuten folgt.

Richtig saunieren

10 Regeln, die man kennen sollte

1. Ausreichend Handtücher mitbringen oder ausleihen.
2. Duschen und abtrocknen vor jedem Saunabad.
3. Nicht mit zu vollem und nicht mit leerem Magen in die Sauna.
4. Trinken zwischen den Saunagängen ist wichtig für den Körper.
5. Sauna am besten vor dem Aufguss betreten oder verlassen und die Türen immer schnell schließen.
6. Bikini, Badehose und Co. sind beim Schwitzen nicht erlaubt, wohl aber das Handtuch als Unterlage auf der Holzbank.
7. Richtig abkühlen nach der Sauna: ein paar Minuten an der frischen Luft und dann unter die kalte Dusche.
8. Zeit mitbringen: Plane mindestens zwei Stunden ein und sorge dafür, dass du im Anschluss den Tag in Ruhe ausklingen lassen kannst.
9. Nicht mehr als drei Saunagänge pro Besuch.
10. Gönne dir ein warmes Fußbad vor und nach dem Saunagang.



Tipp

Ob Sauna oder Massage: Hier findest du Tipps aus Brandenburg!

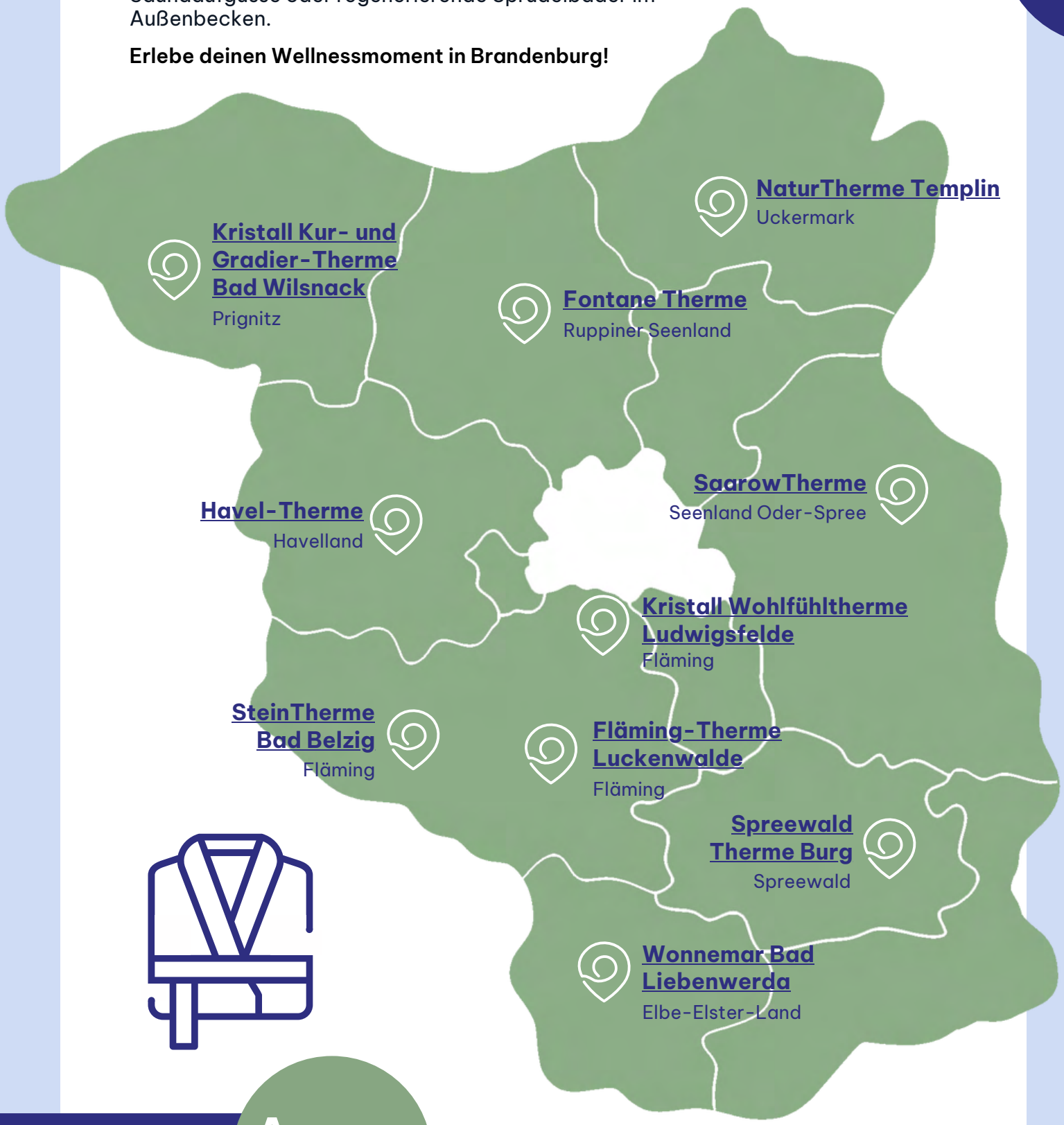
Auf zu Sauna, Massage & Co.

Brandenburgs Thermen

Entspannung pur in Saunawelten, Solebecken und Spas

Wohltuende Dampfbäder, nach Kräutern duftende Saunaaufgüsse oder regenerierende Sprudelbäder im Außenbecken.

Erlebe deinen Wellnessmoment in Brandenburg!



Alle Thermen im Überblick

Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.

Sebastian Kneipp

Hochwertiger Genuss – eine Achtsamkeitsübung

Soulfood zum Nachkochen

Tierwohl, Gesundheit, Umwelt: Es gibt viele Gründe, warum sich Menschen immer öfter für eine vegetarische oder gar vegane Ernährung entscheiden.

Vegetarisch oder vegan zu kochen, kann zu einem bewussteren Konsum führen, der Planet, Mensch und Tier schützt. Aber natürlich bedeutet eine pflanzenbasierte Ernährung nicht gleich nachhaltig und gesund: Wer jeden Tag Avocado und Fleischersatzprodukte isst, hat weder für die Umwelt noch für die eigene Gesundheit etwas gewonnen.

Doch eine vollwertige pflanzenbasierte Ernährung mit regionalen und saisonalen Zutaten trägt maßgeblich zur Nachhaltigkeit bei und hat viele positive Effekte auf die Gesundheit.

Und der vermeintliche „Verzicht“ entpuppt sich schnell als Trugschluss: So entdeckt man doch eine neue Form des Kochens mit kreativen Zutaten, duftenden Gewürzen und spannenden Zubereitungsmethoden, die viel mehr gibt als nimmt.

Sich bewusst die Zeit fürs Kochen und Einkaufen zu nehmen und Neues zu lernen, kann eine Bereicherung in einem stressigen Alltag sein. So wird die Arbeit mit den Händen in der Küche zur genussvollen Auszeit voller Kreativität.

Die Küchenchefs vom ahead Burghotel Lenzen sowie vom Resort Mark Brandenburg haben uns insgesamt drei superleckere Soulfood-Rezepte zum Nachkochen verraten.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

Apfelrosen

10-12 Portionen

Zutaten
3 große Äpfel
1 Zitrone
400 g Butter
400 g Zucker
6 Eier
400 g Mehl

1. Äpfel waschen, halbieren und von ihrem Gehäuse befreien. Die Äpfel mit einer Reibe in etwa 2 Millimeter dünne Scheiben schneiden und sie für ein paar Minuten in warmem Wasser mit einem guten Schuss Zitrone einlegen.

2. Für den Teig die weiche Butter zusammen mit dem Zucker schön schaumig schlagen. Dann nach und nach Ei für Ei hinzugeben und zum Schluss das Mehl zügig unterheben.

3. Den Teig mit einem Spritzbeutel in eine gefettete Form füllen (z.B. eine Muffinform). Etwa 4 bis 6 dünne, übereinander gelappte Apfelscheiben zu Rosen zusammenrollen und in den Teig drücken.

4. Die Apfelrosen im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad/Umluft etwa 10 bis 15 Minuten backen.

Chili sin Carne

8 Portionen

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu scharf darin anbraten.

2. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Knoblauch und Tofu dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel würzen und die Chilis dazugeben.

3. Dosentomaten, Tomatenmark und Brühe einrühren und ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

4. Mais, Paprika, Kidneybohnen, Oregano und Schokolade dazugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Zutaten

500 g Tofu, zerbröselt
2 EL Oregano
3 Zwiebeln, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, gepresst
2 Dosen Tomaten
1 l Gemüsebrühe
2 Dosen Mais, abgetropft
2 Dosen Kidneybohnen, abgetropft
1 Tube Tomatenmark
2 grüne Paprika, gewürfelt
2 EL Kreuzkümmel
1 Tafel vegane Zartbitterschokolade, in Stücken
2-4 scharfe Chilischoten, sehr fein gehackt
1 TL Koriander, gemahlen
200 ml Rotwein
2 TL Pfeffer
2 TL Salz
Öl

Kokosmilchreis mit Rotwein-Pflaumen

4 Portionen

Zutaten

Milchreis
800 ml Kokosmilch
200 ml Sojadrink
120 g Rohrzucker
200 g Rundkornreis

Rotwein-Pflaumen
150 ml Rotwein
150 ml Wasser
40 g Zucker
100 g Pflaumen
1 Stange Zimt
1 Sternanis

1. In einem Topf den Sojadrink und die Kokosmilch zum Kochen bringen. Dann den Rohrzucker und Rundkornreis einrühren und die Herdplatte auf eine niedrige Stufe stellen.
2. Den Rotwein in einem Topf mit allen Zutaten aufkochen lassen und reduzieren, bis die Flüssigkeit leicht andickt.
3. Den Reis etwa 30 Minuten köcheln lassen und immer wieder umrühren, bis der Reis gar ist und mit den Rotweinpflaumen serviert werden kann.

ahead BURGHOTEL

Anzeige

Veganer Genuss im ahead Burghotel Lenzen

Pflanzliche Küche und Naturweine: Genussurlaub im Hideaway-Hotel

Vegane Burger, leuchtend grüne Spinat-Pasta oder extravagante Kreationen von Trüffelrisotto bis Walnussparfait: Das ahead Burghotel Lenzen verwöhnt seine Gäste mit rein pflanzlicher Kulinarik beim üppigen Frühstücksbuffet und wechselnden Karten für Lunch & Dinner.

Das Hotelrestaurant „place to V“ lädt zum Verweilen ein. Ein besonderes Geschmackserlebnis sind die Naturweine. Hergestellt in reinster Form, biodynamisch angebaut und möglichst ohne technische und chemische Hilfsmittel.

Zur Website des place to V
oder QR-Code scannen

Yoga

Zwischen Lotussitz und Namasté

Vor einigen Jahren noch als „Esoterikkram“ abgestempelt, ist Yoga heute eine Trendsportart. Doch was ist Yoga eigentlich? Tatsächlich steckt hinter den herausfordernd aussehenden Körperhaltungen eine uralte, ganzheitliche Lehre für Geist und Körper. Der Begriff Yoga bedeutet „Einigung, Einheit und Harmonie“. Das heutige Yoga hat jedoch nur noch wenig mit der Lehre aus dem alten Indien zu tun, die das Ziel hat, durch Konzentration und Meditation innere Freiheit zu erlangen.

3 Tipps für Yoga-Neulinge

1. Besser nicht allein loslegen

Die richtige Ausführung ist wichtig, daher sollten Neulinge im Studio mit Hilfe von Profis anfangen.

2. Atmen nicht vergessen

Das bewusste Ein- und Ausatmen und die langsame Tiefenatmung sind entscheidend und sollten erlernt werden, bevor mit Körperübungen gestartet wird.

3. Der Weg auf die Matte beginnt mit der richtigen Einstellung

Alles braucht seine Zeit und jeder Körper ist anders. Wichtig ist ein gutes Körpergefühl, das sich mit der Zeit entwickelt. Ego und Ehrgeiz stehen dem Nutzen des Yoga im Weg und können sogar zu Verletzungen führen. Statt dem Nachbarn nachzueifern, besser bei sich bleiben.

„Yoga und Meditation sind lebenslange Übungen, die uns daran erinnern, wie wir im Hier und Jetzt sein können.“

Gurmukh Kaur Khalsa

Buchtipp

Wie uns Yoga glücklich macht: Die heilende Kraft des Yoga in den Alltag integrieren

Meike Nachtwey

Zum Buch*

Yoga-Retreats in Brandenburg

Du willst Yoga für dich entdecken? Dann ist ein Yoga-Retreat genau das Richtige! In der brandenburgischen Weite mit herrlichen Seen, duftenden Wäldern und verträumten Dörfern findest du deine Yoga-Auszeit.

Gerade Anfängern kann die intensive Beschäftigung mit Yoga helfen, essentielle Fähigkeiten für die eigene Praxis zu erlernen. Nebenbei bietet ein Yoga-Urlaub Zeit und Ruhe für eine wohlverdiente Pause. Beim Retreat wirst du mit gesundem Essen versorgt und kannst die Stunden abseits der Matte mit Erlebnissen in der Natur füllen. Das Beste sind die Begegnungen mit Gleichgesinnten, aus denen wertvolle Freundschaften entstehen können.

Unser Tipp: Ein Wochenende im Yogahaus am Stechlinsee

Die Wochenend-Retreats an Brandenburgs klarstem See sind perfekt für deine Yoga-Pause. Speziell für Retreats konzipiert, begrüßt das Refugium ganzjährig Yogis und Auszeitsuchende. Die zertifizierte Yogalehrerin Angela Holtschmidt achtet sehr genau auf die Ausrichtung des Körpers und die bewusste Atmung während der Übung, weshalb das Retreat auch für Anfänger gut geeignet ist. Eine wunderbare Mischung aus dynamischem Hatha-Yoga, Meditationen, Atemübungen und geführten Entspannungen lässt dich tief eintauchen in die Welt des Yoga.

Die wichtigsten Infos zum Retreat

- ganzjährige Retreat-Angebote
- modernes Hatha-Yoga für alle Level
- komfortable Unterkunft in den hauseigenen Zimmern
- Gruppengröße beim Retreat: 10 bis 16 Personen
- Vollpension mit vegetarisch/veganer Verpflegung
- herrliche Natur: nur 150 m zum See!
- erreichbar ab Berlin Mitte in ca. 1,5 Stunden

Warum ist das Yogahaus die perfekte Adresse für Me Time?

Beim Retreat steht die selbstbestimmte Gestaltung der Zeit vor Ort im Vordergrund.

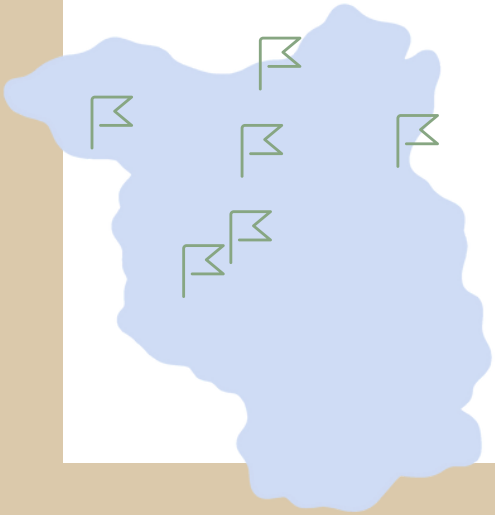
Das Retreat ist das, was du daraus machen möchtest. Abseits der Yoga-Praxis und dem gemeinsamen Essen gibt es bewusst kein straffes Programm. Allen wird Zeit und Raum zum Atmen und Abschalten gegeben. Dabei ist das Rausgehen in die Natur ein zentrales Element.

Was für eine Stimmung erwartet dich beim Retreat im Herbst und Winter?

Besonders in den kalten Monaten entsteht eine gemütliche Gruppenatmosphäre. Abends sitzen die Teilnehmenden im Aufenthaltsraum und vergessen bei Tee und Kerzenschein im kuscheligen Sessel die Zeit. Die Natur vor Ort ist ein echtes Highlight: Leuchtende Herbstbäume, mystischer Nebel über dem See oder faszinierende Eisformationen erwarten dich in der kalten Jahreszeit.

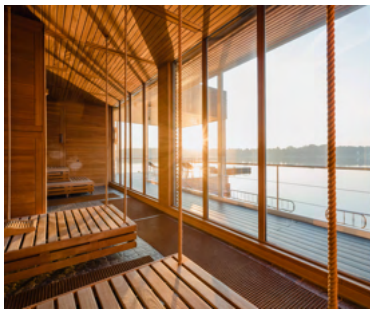
Finde dein Ommm im Yogahaus am Stechlinsee

Weitere Orte in Brandenburg für deine Yoga-Pause

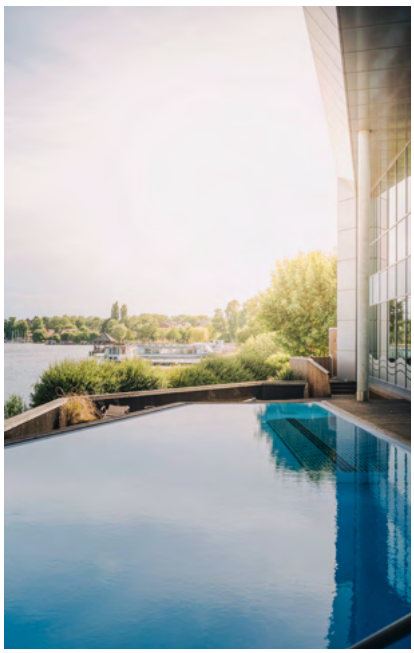


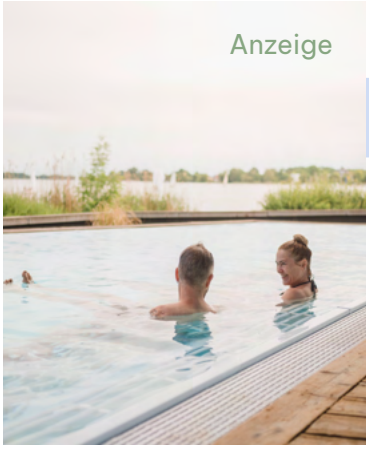
- Retreats im Haus Birnbaum, Havelland
- Retreats im Seminarhotel Schlüßhof, Uckermark
- Ringhotel VITALHOTEL ambiente, Prignitz
- Inselhotel, Potsdam
- Retreats im Seminarhaus Taubenblau, Barnimer Land
- Retreats auf dem Thomashof, Ruppiner Seenland

Weitere Yoga-Anbieter in Brandenburg findest du hier



RESORT MARK BRANDENBURG
Wellness | Thermalsole | Natur





Lesetipp
Me Time-Erfahrung im Blog nachlesen

Im Alleinsein liegt die Kraft

Dein Leben läuft schon seit einiger Zeit in doppelter Geschwindigkeit und du wünschst dir nichts sehnlicher als einen Klick auf die Pause-Taste?
Dann packe noch heute deine Tasche für einen Solo-Trip ins Resort Mark Brandenburg!

Beim Alleinreisen haben wir die Möglichkeit, uns selbst neu kennenzulernen und unseren Aufenthalt so zu gestalten, wie wir es wollen – ohne Kompromisse. Gönne dir eine Auszeit ganz nach deinem Geschmack mit dem „Me Time"-Angebot des Resort Mark Brandenburg.

Erkunde Neuruppin bei einem Spaziergang entlang des Ruppiner Sees oder tue deinem Körper mit Yoga etwas Gutes. Genieße in der Fontane Therme und im Beauty & Spa bei einer Behandlung die pure Entspannung, bevor du in deinem Zimmer in deinen kuschelig warmen Pyjama schlüpfst und den Abend mit deinem Lieblingsbuch ausklingen lässt. Erfahre in den traumhaft weichen Betten, was erholsamer Schlaf wirklich bedeutet, und starte am nächsten Morgen mit einem ausgewogenen Frühstück in einen neuen Tag – voller Energie und gestärktem Selbstbewusstsein.

Mehr erfahren

Das Me Time-Angebot auf einen Blick

- ab 1 Übernachtung inkl. Frühstück und Abendessen
- ein kleines Beauty-Treatment im Zimmer
- Nutzung der Fontane Therme inkl. Bademantel & Saunatücher
  (bis 22 Uhr am Abreisetage inkl. Verpflegung im Bistro)
- eine 50-minütige Anwendung im Beauty & Spa

Zum Angebot

ab 285 € p. P.

Digital Detox im Urlaub

Einfach mal abschalten

Im Schatten der majestätischen Bäume, abseits des digitalen Rauschens und der endlosen Informationsflut, die uns täglich durch unsere Handys erreicht, erwachen die Sinne zu neuem Leben.

Die frische Luft erfüllt die Lungen und das leise Plätschern des Flusses verwandelt sich in eine Melodie der Stille. Ein Urlaub, der nicht nur Erholung, sondern auch die Wiederentdeckung seines Selbst und der wahren Werte des Lebens verspricht. „Digital Detox“ heißt das Zauberwort, das diese kleine Auszeit zu etwas ganz Großem werden lässt.

Denn die technischen Geräte, die uns helfen, in Verbindung zu bleiben, wenn wir von unseren Lieblingsmenschen getrennt sind, sind dieselben Dinge, die uns von den besonderen Momenten ablenken, die wir auf Reisen erleben können.

Handy & Co. einmal bewusst auszuschalten, heißt Mut zur Entschleunigung. Hier in Brandenburg, inmitten unberührter Natur und weitläufiger Landschaften, bietet sich eine einzigartige Gelegenheit, sich von den digitalen Fesseln zu befreien und das Hier und Jetzt mit allen Sinnen zu erleben.

Brandenburg – mehr brauchst du nicht.

Unterkünfte für eine digitale Auszeit

Von Landhaus bis Saunafloß

Schluss mit ständiger Erreichbarkeit und immerwährender Ablenkung! Einzigartige Unterkünfte in Brandenburg, die dich Handy & Co. für eine Zeit vergessen lassen...

Hotel Schloss Reichenow
Seenland Oder-Spree

Hausen wie ein König: Vom Wellness-bereich und Weinkeller über einen idyl-lischen Schlosspark mit Seezugang bis hin zur Reitanlage gibt es hier alles, was das Herz begehrt.

Jahreszeit: Frühling bis Herbst Zur Unterkunft

Gut Fergitz
Uckermark

Diese Ferienhäuser mit Loftcharakter und atemberaubendem Seeblick verzichten bewusst auf TV, Radio & Co., damit du so richtig abschalten kannst.

Jahreszeit: Frühling bis Herbst Zur Unterkunft

Seekult Saunafloß
Potsdam

Tagsüber in der integrierten Sauna entspannen und sie abends mit nur wenigen Handgriffen in eine kleine, aber feine Schlafkoje verwandeln – eine Übernachtung der besonderen Art.

Jahreszeit: Sommer Zur Unterkunft

Ferienhaus Refugium am See
Dahme-Seenland

Ein eigener Steg, Terrasse mit Garten und bodentiefe Fenster mit wunderschönem Seeblick: Das ideale Ferienhaus für alle, die es nicht nah genug am Wasser haben können.

Jahreszeit: Sommer Zur Unterkunft

Hotel & Restaurant Boltenmühle
Ruppiner Seenland

Im Herzen der Ruppiner Schweiz punktet das Hotel insbesondere mit seinem Wellnesshaus am Mühlenteich sowie der rustikalen märkischen Küche im haus-eigenen Restaurant.

Jahreszeit: Herbst und Winter Zur Unterkunft

Elstermühle Plessa
Elbe-Elster-Land

Am Flusslauf der Schwarzen Elster gelegen, bietet die Elstermühle Einblick in die buddhistische Geisteskultur – Meditation in der Natur und Entspannung am Lagerfeuer inklusive.

Jahreszeit: Sommer und Herbst Zur Unterkunft

Open-Water-Resort
Lausitzer Seenland

Die schwimmenden Ferienhäuser auf dem Geierswalder See überzeugen mit fabelhaftem Seeblick, einer Terrasse mit Grillmöglichkeit sowie zahlreichen Wassersportangeboten.

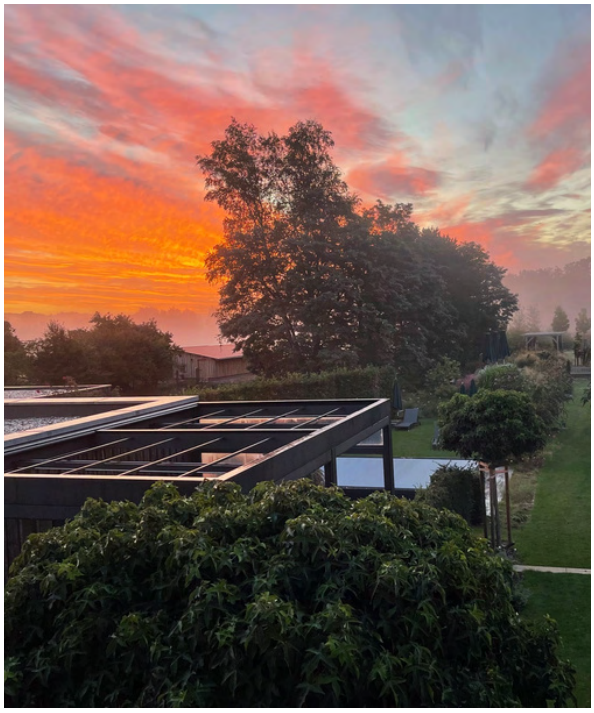
Jahreszeit: Sommer und Winter Zur Unterkunft

Ferienhaus Lunow Nr. 1
Barnimer Land

Mit der Verwendung von natürlichen Materialien wie Holz und Lehm schafft dieses ländliche Ferienhaus ein Raumklima, in dem man sich sofort wohlfühlt.

Jahreszeit: Herbst und Winter Zur Unterkunft

Alwine-Landhaus an den Spreewiesen
Seenland Oder-Spree



Traumhaft weiche Betten aus Naturmaterialien, ein Wellnessbereich mit Pool und frisch gebackener Kuchen aus dem hauseigenen Café lassen hier die Sorgen des Alltags vergessen.

Jahreszeit: Frühling bis Herbst Zur Unterkunft

Schlosshotel Fürstlich Drehna
Spreewald

Historischer Charme trifft modernes Ambiente. Der Wellnessbereich und die unmittelbare Lage zum Spreewald laden hier zur ausgiebigen Erholung ein.

Jahreszeit: Sommer und Herbst Zur Unterkunft

Spreewaldhaus Pretschen
Spreewald

Das Ferienhaus am Landgut Pretschen verbindet moderne Gemütlichkeit mit natürlicher Gelassenheit. Der Außenbereich mit Holzkohlegrill lädt zudem zu tollen Grillabenden ein.

Jahreszeit: Sommer und Herbst Zur Unterkunft

Wellnesshotel Seeschlößchen
Lausitzer Seenland

Wellness und Ayurveda treffen auf Schlossromantik: Verwöhnung pur lautet das Motto im 5.000 m² großen Spa-Bereich des Wellnesshotels am Senftenberger See.

Jahreszeit: Ganzjährig Zur Unterkunft

Landarbeiterhaus Gut Hartensdorf
Seenland Oder-Spree

Die rustikalen Ferienwohnungen in ländlicher Umgebung versprechen mit gemütlichem Kaminofen und eigener Holzterrasse ein brandenburg-typisches Urlaubserlebnis.

Jahreszeit: Herbst und Winter Zur Unterkunft

Hotel Strandhaus Boutique Resort & Spa
Spreewald

Neutrale Farben und natürliche Materialien in den Hotelzimmern sorgen für innere Ruhe. Das Veranda-Restaurant mit Spreeblick sowie der hauseigene Kahnfährhafen sind zwei weitere Pluspunkte.

Jahreszeit: Ganzjährig Zur Unterkunft

Seehotel Lindenhof
Uckermark

In ungestörter Alleinlage, eingebettet wie eine kleine Perle, liegt das Seehotel am Wurlsee. Die Sauna mit Seeblick und der hoteleigene Strand sind dabei die Kirschen auf dem Sahnehäubchen.

Jahreszeit: Sommer Zur Unterkunft

Gasthof zum Grünen Baum
Uckermark

Zum Wohlfühlen! Zimmer mit alten Holzbalken, Lehmputz sowie rustikalen und modernen Möbeln in schöner Ausgeglichenheit überzeugen mit besonders ländlichem Charme.

Jahreszeit: Herbst und Winter Zur Unterkunft

Alte Schule Brandenburg
Prignitz

Zwei liebevoll eingerichtete Ferienwohnungen in einer alten Schule im 64-Seelen-Dorf mitten auf dem Land. Entspannung pur gibt's beim Flow im Yoga-Loft oder im Wildgarten mit Hühnern.

Jahreszeit: Herbst und Winter Zur Unterkunft

Paulinenhof
Fläming

Ein 100 Jahre alter Vierseithof unweit von Berlin bietet vier Saunen, ein 17 m langes Schwimmbecken und Ruhe – alles, was es braucht, um abzuschalten.

Jahreszeit: Ganzjährig Zur Unterkunft

Alter Hof am Elbdeich
Prignitz

Ein liebevoll restauriertes Haus von 1827. Highlights sind der Wellnessbereich mit Elbblick und das gemütliche Restaurant mit regionaler Küche im Rhythmus der Jahreszeiten.

Jahreszeit: Herbst und Winter Zur Unterkunft

Alpakahof
Prignitz

Nostalgisch und märchenhaft verspielt, liegt die Ferienwohnung auf dem Alpakahof. Frieden, Vielfalt und Ruhe lassen sich in unterschiedlichster Form wahrnehmen und genießen.

Jahreszeit: Frühling bis Herbst Zur Unterkunft

PS: Bei den angegebenen Jahreszeiten handelt es sich um Empfehlungen. Die Unterkünfte können selbstverständlich ganzjährig gebucht werden.

Weitere Unterkunftstipps von außergewöhnlich bis gemütlich

Außergewöhnliche Unterkünfte

Wellnessurlaub

Anker lichten & Leinen los

mit dem Hausboot von KUHNLE-TOURS

Bist du bereit, unnötigen Ballast an Land zu lassen? Lichte den Anker, verabschiede dich von Alltagssorgen und schnapp dir deine Liebsten für ein Abenteuer auf dem Hausboot von KUHNLE-TOURS.

Seeluft einatmen inmitten idyllischer Natur, fernab der Zivilisation. Von den sanften Wellen des Wassers fühlt ihr euch verstanden. In der Stille erkennt ihr eure Stärke, euer Potential. Während die erste Schleuse noch eine Herausforderung ist, wird es mit jeder weiteren immer leichter. Ihr wachst als Team zusammen und jeder einzelne über sich hinaus - eine wunderbare Erfahrung.

Auf dem Hausboot von KUHNLE-TOURS gibt es genug Platz für gemeinsame Stunden, aber auch für jeden individuell - ob Yoga auf dem Deck, mit dem Lieblingsbuch in der Sonne oder auf kleinem Raum als kreativer Koch. Kaum zu überbieten: Sterne zählen, wenn euch der See allein gehört.

Die Welt um euch herum bleibt gleich, doch ihr seid nach diesem Abenteuer wie ausgewechselt. Die Erfahrungen, die ihr während der Reise macht, bringen euch näher zusammen und näher zu euch selbst. Und so kehrt ihr nach Hause zurück, mit dem Versprechen, dass ihr in Zukunft weitere solcher Abenteuer zusammen erleben werdet.

Anker setzen!
Das gibt's zu entdecken

Jetzt buchen
Zeit zu zweit auf dem Wasser

Finde ein Hausboot
in deiner Nähe

Psst!
Buche bis Ende Januar dein Hausboot und sichere dir **5% Rabatt** auf die Bootsmiete. Einfach bei der Buchung „ME TIME" angeben. Nach der Buchung gibt's nach Verfügbarkeit auch noch kostenfrei ein SUP oder einen Bootsgrill mit an Bord.

Auszeit mal anders

Übernachten im Nirgendwo

Gemütliche Cabins, mitten im Nirgendwo in Brandenburg, an idyllischen und abgeschiedenen Standorten. Das ist das Konzept von Raus, einem Start-up aus Berlin, das Rückzugsorte mit Komfort in der Natur schafft.

Nimm dir eine Pause vom Alltag und begib dich in die Natur: Wann wurde das euer Credo?
Raus wurde 2021 von den Schulfreunden Johann Ahlers, Dr. Christopher Eilers und Julian Trautwein gegründet. Alle drei leben und arbeiten in Städten und haben nach Balance im Alltag gesucht. Obwohl sie das Stadtleben sehr schätzen, spürten sie das Bedürfnis nach Ruhe abseits des Trubels. Wo kann man besser abschalten als in der Natur? So ist die Idee entstanden, Rückzugsorte in einzigartiger Lage zu schaffen, zu denen man „raus“ fahren kann.

Wo stehen die Cabins in Brandenburg?
Unsere Standorte halten wir geheim, die Koordinaten erfahren unsere Gäste erst nach der Buchung. Wir möchten, dass jeder eine ungestörte Zeit bei uns verbringen kann und dabei vielleicht auch ein kleines bisschen Abenteuerlust geweckt wird.

Wie ist die Ausstattung vor Ort?
In unseren Cabins findest du alles, was du brauchst, und nichts, was du nicht brauchst. Es gibt ein großes Bett, eine sorgfältig ausgestattete Küche, eine umweltfreundliche Trockentoilette und wir legen sehr viel Wert auf Details. Wir haben auch WLAN, aber das sollte natürlich mit Bedacht genutzt werden. Als kleiner Gag lautet das Passwort „I can't live without“. Nach der Buchung gibt es von uns immer eine Packliste, in der genau drin steht, was da ist und was mitgebracht werden sollte.

Aber vor Ort muss man mit Wasser und Strom sorgsam umgehen?
Ein achtsamer Umgang mit den Ressourcen ist uns wichtig. Den Strom- und Wasserverbrauch können unsere Gäste jederzeit einsehen – wir im Übrigen im Hintergrund auch. Für ausreichend Strom und Wasser ist vor Ort gesorgt. Man muss sich also keine Sorgen machen.

Im tiefsten Winter in einer Cabin zu sein, ist also möglich?
Absolut, vor allem gibt es in jeder Cabin auch einen kleinen Holzofen samt Anleitung zum Feuer machen. So ist es drinnen wohlig warm, auch wenn draußen Minusgrade herrschen, und man kann vom Bett aus die knisternden Flammen beobachten. Falls es doch einmal etwas kalt sein sollte, erreichen Gäste uns zu jeder Uhrzeit über unsere Hotline. Wir lassen dich als Gast nicht allein, egal wie abgeschieden der Standort auch sein mag.

Autark und minimalistisch, Naturtöne und beruhigend schlicht, weil es mehr nicht braucht. Seid ihr deshalb so verlockend für Stadtmenschen?
Es geht darum, sich zu fragen, was man eigentlich braucht – und das ganz grundsätzlich. Je ruhiger ein Ort ist und je kuratierter die Dinge, die dich umgeben, desto mehr kannst du dich auf Geräusche, Gerüche und Eindrücke einlassen und abschalten.

Schau dich um und genieße, wo du jetzt gerade stehst.

emotion slow

Wo ist euer Lieblingsplatz in der Cabin?
Ganz klar das Bett mit dem Fenster und dem Ausblick. Wenn man möchte, kann man dort den ganzen Tag verbringen, lesen, zeichnen, Tagebuch schreiben, ein Nickerchen machen, einfach in den Himmel schauen oder im Morgengrauen ein paar Rehe und Hasen über die Wiese huschen sehen.

Wie lange übernachten die meisten Gäste und was ist der Preis für eine Nacht?
Mindestaufenthalt bei uns sind zwei Nächte – um richtig abzuschalten. Die meisten Gäste bleiben zwei oder drei Nächte. Der Aufenthalt kostet je nach Saison und ob die Buchung auf ein Wochenende, einen Feiertag oder einen Wochentag fällt zwischen 150 und 200 Euro.

Wer kommt zu euch?
Es gibt nicht nur den einen Typ Gast. Natürlich sind es auch die romantischen Pärchen, die es sich gemütlich machen. Andere kommen, weil sie in Ruhe arbeiten oder allein sein möchten zum Abschalten.

Für uns sind die Cabins der perfekte Platz für Me Time: Warum passt ihr da so gut rein?
Wir bieten für alle Jahreszeiten etwas an, das Menschen gut tut, unter anderem ein Meditations-Paket oder eine Sternen-führung per Audioguide. In der kalten Jahreszeit ist die Atmosphäre in den Cabins perfekt, um der Wintertristesse in der Stadt zu entkommen. Von einem Winterspaziergang zurück in die Cabin zu kommen mit dem Gefühl, einen klaren Kopf bekommen zu haben, ist etwas anderes, als durch graue Betonwüsten in Berlin-Mitte zu streifen.

Dafür ist der kleine Ofen wirklich perfekt. Vor dem Feuer mit einem Kakao zu sitzen und nichts zu tun, stellen wir uns herrlich vor.
Absolut, genau das finden wir auch. Ich habe mal einen Gast gefragt, was er vor Ort gemacht hat. Er erzählte mir, dass er warm eingepackt auf einem Stuhl im Wald saß, umgeben von Bäumen und knackenden Ästen, und sich stundenlang einfach nur umgeschaut und den Geräuschen des Waldes zugehört hat. Ist das nicht schön?

Möchtest du auch raus in die Natur? Entdecke alle Brandenburger Cabins unter www.raus.life

Auszeit im Kloster

Stille finden in einer lauten Welt

Ein Rückzug im Kloster kann ein Gegengewicht zu einem stressigen Alltag sein. Im Alpenraum hat diese Form des Urlaubs eine lange Tradition, doch auch in Brandenburg öffnen viele Klöster ihre Tore für alle, die Erholung in der Ruhe uralter Gemäuer suchen. Unabhängig von Religion oder Spiritualität entscheiden sich viele Menschen dazu, sich zurückzuziehen – um abzuschalten, zu schweigen oder zu meditieren.

Um mehr über diese besondere Urlaubsform zu erfahren, waren wir zu Besuch im Kloster Stift zum Heiligengrabe und haben mit Dr. Ilsabe Alpermann, Äbtissin des mehr als 750 Jahre alten Zisterzienserinnenklosters im Norden Brandenburgs, gesprochen.

Warum nehmen sich Menschen eine Auszeit im Kloster?

Die mentale Belastung und das Bedürfnis nach Ruhe sind in unserer Gesellschaft sehr groß geworden. Eine Einkehr im Kloster bietet einen Raum ohne Ablenkung in wertvoller Stille. Wir laden alle zu uns ein, auch Menschen ohne religiöse Hintergründe.

Unser Kloster soll ihr Refugium sein und ihnen die Möglichkeit bieten, sich der eigenen Lebensthemen bewusst zu werden. Es kann eine wohltuende Konfrontation mit Themen sein, denen wir sonst ausweichen. Für mich besteht die Einkehr aus drei Stufen. Dabei entscheidet jeder für sich, wie sehr er oder sie sich auf die Erfahrung einlässt:

1. Die Begegnung mit sich selbst

Was kommt hoch, wenn du die Zeit hast, dich deinen Gedanken und Emotionen zu öffnen?

2. Die Begegnung mit anderen

Möchtest du dich in der geschützten Atmosphäre des Klosters öffnen und über die Themen sprechen, die dich beschäftigen?

3. Die Begegnung mit der Religion

Kannst du für dich Wertvolles aus der Lebenspraxis des Christentums ziehen?

Wo ist der schönste Ort für Besinnung und Ruhe im Kloster?

Das ist eindeutig unsere Heiliggrabkapelle aus dem Jahr 1512. Auch der Innenhof der Abtei ist wunderschön. Draußen auf dem Gelände bin ich am liebsten in unserem Garten. Das Labyrinth und den Teich mit dem großen Holzdeck finde ich besonders beruhigend.

Wie kann man sich den Klosterurlaub gestalten?

Es braucht nichts weiter als Offenheit für den Ort und die Menschen, denen man hier begegnen kann. Es gibt keine strengen Regeln. Das Kloster ist ein freier Ort, der keine Forderungen stellt, außer rücksichtsvoll mit den Menschen umzugehen. Es gibt eine Andacht zur Mittagszeit, an der man teilnehmen kann. Ich nehme mir auch immer gerne Zeit für begleitende Gespräche. Pflichten oder ein Programm für unsere Gäste haben wir nicht, aber ehrenamtliche Arbeit ist möglich. Es soll Zeit bleiben, das Kloster und die Umgebung in aller Ruhe zu entdecken. Mein Tipp für die Tage im Kloster: Nimm ein gutes Buch mit und lasse alle elektronischen Geräte zu Hause.

Wie werden Gäste bei Ihnen untergebracht?

Wir haben mehrere Gästezimmer und Apartments für Alleinreisende oder Gruppen. Übernachtet werden kann im Dormitorium im Herzen der Abtei, im Wulffenhaus oder im Rosenhaus, das nur Frauen zur Verfügung steht. Die Nacht kostet zwischen 25 und 65 Euro. Die Gästezimmer sind einfach, aber geschmackvoll eingerichtet. Eine Verpflegung können wir leider nur bedingt ermöglichen, aber es gibt Küchen für die Selbstverpflegung und einen Supermarkt im Ort. Abseits der individuellen Gästebeherbergung finden auch Veranstaltungen und Seminare statt. An Feiertagen bieten wir spezielle Einkehrtage mit häufigeren Gebetszeiten an. Zudem gibt es mehrmals jährlich mehrtägige Retreats für Meditation, Yoga und Qi Gong sowie Seminare, zum Beispiel zu biblisch-theologischen Themen.

Auf der Suche nach einem Rückzugsort?

Alle Infos zur Einkehr im Kloster Stift zum Heiligengrabe.

Mehr Infos

Ruhe finden in alten Gemäuern. Auch in diesen Klöstern kannst du einkehren:

Kloster Lehnin, Havelland und Fläming
Kloster Marienstern, Elbe-Elster-Land
Kloster Neuzelle, Seenland Oder-Spree
Evangelisches Stift Marienfließ, Prignitz

Me Time-Routine – Zeit für dich

Zeit für die Dinge, die man machen möchte

Aufstehen, duschen, frühstücken, Kinder zur Schule bringen und auf zur Arbeit. Kinder wieder abholen, Abend essen, fernsehen auf der Couch und ab ins Bett. So oder so ähnlich sieht der Alltag bei vielen Menschen aus. Was fehlt, ist das eigene Zeitfenster zum Beispiel für das Lieblingsbuch. Das ist auf Dauer frustrierend. Eine gute Morgen- oder Abendroutine kann helfen.

Was ändert sich, wenn man sich am Tag Zeit für sich nimmt?

Ob Frühaufsteher oder Nachteule: Entscheide selbst, wann du dir Zeit für dich nimmst. Morgens früher aufstehen, wenn andere schlafen und Verpflichtungen noch Pause haben, oder abends den Tag in Ruhe Revue passieren lassen. Beides erfüllt denselben Zweck: Deinen Bedürfnissen Aufmerksamkeit zu schenken und dir selbst etwas Gutes zu tun. Wichtig ist dabei nicht die Tageszeit, sondern dass du dir die Zeit nimmst.

Was macht man in einer solchen Me Time-Routine?

Alles, was der Seele gut tut. Ein wohltuender Spaziergang in der Natur, eine entspannende Meditation oder endlich das Buch lesen, das man schon immer lesen wollte: Es gibt keine Regeln!

Unsere Tipps für eine gute Me Time

1. Starte offline deinen Tag und verzichte auf Handy & Co.
2. Schenke dir eine warme Umarmung von innen mit deinem Lieblingstee.
3. Schreibe Tagebuch, um deinen Tag Revue passieren zu lassen oder starte mit einer eigenen To-do-Liste. Unser Tipp: Plane dir darin Zeit ein für etwas Schönes am Tag.
4. Gönne dir Bewegung: fünf bis zehn Minuten leichtes Stretching reichen.
5. Mache es dir gemütlich und lies dein Lieblingsbuch.

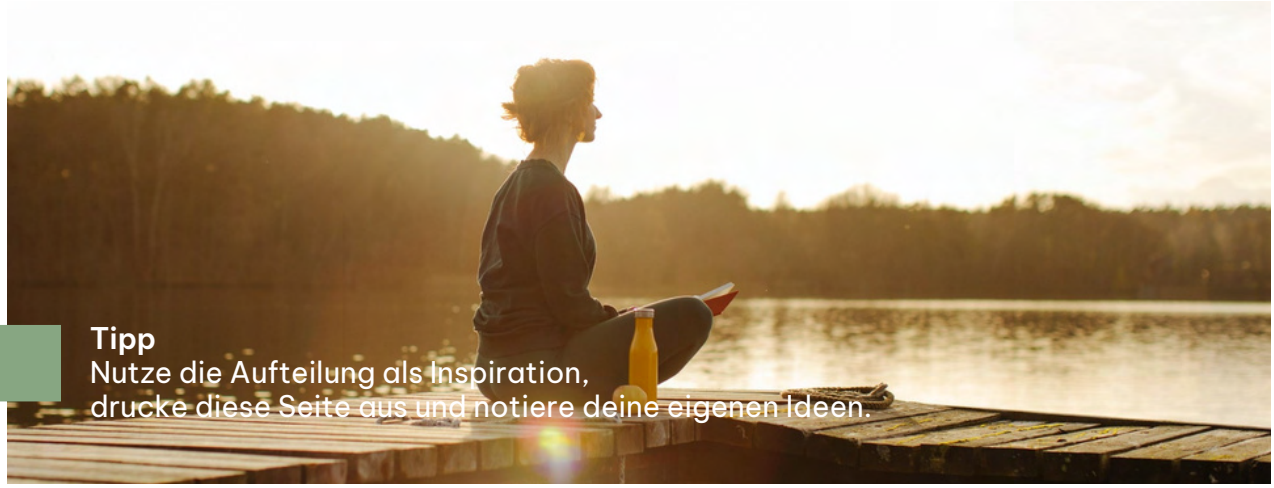
Empfehlung

Das 6-Minuten-Tagebuch
UrBestSelf
Zum Buch*

Deine Me Time-Routine

Probiere es selbst aus und reserviere Zeit für dich

Was willst du in deiner Me Time-Routine machen? Überlege dir zwei bis drei Dinge, die dir am Tag gut tun, die sonst zu kurz kommen, und nimm sie in deine Routine auf. Probiere das Ganze zwei Wochen aus. Was sich nicht stimmig anfühlt, wird ausgetauscht.



Tipp
Nutze die Aufteilung als Inspiration, drucke diese Seite aus und notiere deine eigenen Ideen.

1. **Komme zur Ruhe**
   z.B. bewusstes Atmen, leichtes Stretching

2. **Tu dir etwas Gutes**
   z.B. einen warmen Tee trinken, eine heiße Dusche nehmen

3. **Kläre deine Gedanken**
   z.B. Tagebuch schreiben

4. **Nimm dir Zeit für ein Hobby**
   z.B. malen, ein Buch lesen

Kreativität und Brandenburg, da gibt's noch mehr zu entdecken...

Immer wenn der Alltag Rostflecken bekommt, wird es allerhöchste Zeit für neue Inspiration. Wo? Ganz klar direkt vor der Haustür und getreu dem Motto:

„Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe."
Pippi Langstrumpf

Brandenburg ist Kreativität, denn hier triffst du auf Menschen, die aus der Not eine Tugend machen, Lost Places wieder zum Leben erwecken oder abseits des Alltags Traditionen lebendig interpretieren. Übrigens, „Jede und jeder von uns ist kreativ. Wir sind es nur nicht alle auf dieselbe Art und Weise" (Melanie Raabe, Buch Kreativität). Also raus aus der Komfortzone und etwas tun, was das Herz hüpfen lässt und die Seele streichelt.

Lass es dabei langsam angehen, z.B. mit Slow Trips im Seenland Oder-Spree. Bring Zeit mit und entdecke den Spirit des Oderbruchs. Ob Workshops, Lost-Place-Touren oder ein Braukurs, egal was du wählst, überall wirst du von Einheimischen begleitet.

Slow Trips : Zeit für Land und Leute

Als Kind ging es immer nach Glashütte – ein Museumsdorf, das lebendiger nicht sein könnte. Brot backen, das eigene Messer schmieden oder kunstvoll Glasblasen – all das darf vor Ort ausprobiert werden. Noch nie etwas vom Fläming gehört, dann nichts wie hin!

Kreativregion Fläming – Anfassen und Mitmachen

Es ist und bleibt ein Glück, vielleicht das Höchste, frei atmen zu können.

Theodor Fontane

Heilkräuter & Waldbaden für die Seele

Auf der Suche nach altem Wissen über heilende Pflanzen

Ein Erfahrungsbericht unserer Autorin Charlotte Bellmann

Ich liebe die Natur und gehe für mein Leben gern spazieren. Bei meiner täglichen Runde wird mir immer wieder bewusst, dass ich nur wenige heimische Pflanzen bestimmen kann. Löwenzahn, Gänseblümchen, Bärlauch, Brombeeren… die Liste der mir bekannten Pflanzen ähnelt eher einem Notizzettel als einem Lexikon.

Altes Wissen bewahren und weitergeben

Dabei sollen insbesondere in den kleinen Gewächsen magische Kräfte stecken. Ich möchte mir die Zeit nehmen und mehr über die Natur erfahren, die mich täglich umgibt. Lernen werde ich von Britt, einer Kräuterpädagogin, die schon als Kind den Geschichten ihrer Großmutter über die alten germanischen Pflanzengöttinnen lauschte.

Als ich mich zum Termin anmelde, erwarte ich, dass wir uns auf die Suche nach verwunschenen Waldlichtungen machen und im Dickicht seltene Kräuter aufspüren. Doch die Tour wird anders als gedacht: Kein langer Weg über Stock und Stein und ohne mystische Gewächse. Starten können wir überall…

Zaubertränke und Wildkräuterküche

Während wir mit langsamen Schritten durch die Natur gehen, kann Britt jedes Kraut und jede Blüte benennen und hat sofort das Wissen über deren Fähigkeiten parat. Ich lerne, dass manche Pflanzen komplexe Heilwirkungen haben können, für die aus Wurzeln und Co. Tinkturen oder Salben hergestellt werden. Auch die einfachsten essbaren Gewächse wie Löwenzahn, Gänseblümchen oder Jungblätter der Linde sind aufgrund ihrer zahlreichen Mineralien und Bitterstoffe eine gesunde Ergänzung in jedem Salat.

Ich erfahre von den blutreinigenden Effekten der Brennnessel oder von Tinkturen, die aus Baumknospen hergestellt werden. Wir kosten vorsichtig auch von den bitteren Früchten der Eberesche: „Finger weg von der Vogelbeere!", wurde mir immer gesagt. Zu meiner Überraschung erzählt Britt, dass die eingekochte Beere Säfte und Marmeladen verfeinert. Am meisten verblüfft mich der Geschmack des Spitzwegerichs, dessen Knospen doch tatsächlich nach Champignons schmecken!

Kräuter-Knigge: Sammeln für Anfänger

Nichts essen und mitnehmen, das nicht sicher bestimmt werden kann! Für den Anfang empfiehlt es sich, nur bekannte Kräuter zu sammeln und sich Zeit zu nehmen, mehr über die Natur zu lernen. Für Britt ist das pure Achtsamkeit, da es viel Demut, Geduld und Ruhe braucht, Pflanzen an kleinen Details unterscheiden zu können. Sie rät, sich nicht auf Apps zu verlassen, sondern illustrierte Bücher zu nutzen und das gefundene Kraut mit Ruhe zu betrachten. Mitnehmen sollte man nie mehr, als man für den eigenen Gebrauch benötigt. „Wer etwas nimmt, soll auch etwas geben." Britt verinnerlichte das Sprichwort ihrer Großmutter, die sich mit kleinen Gaben, Nüssen oder Rosinen bei der Natur bedankte.

Naturschätze im Rhythmus der Jahreszeiten

Wir sind im Sommer unterwegs und lassen dabei allerlei grünes Kraut in einem kleinen Stoffbeutel verschwinden, das wir später im Mörser zu einem würzigen Kräutersalz verarbeiten. Ich frage nach Herbst und Winter: „Viele denken, dass es in den kalten Monaten nichts in der Natur zu holen gibt", sagt Britt, „doch die Natur schläft nie und im Herbst und Winter versteckt sich unter welken Blättern eine Vielfalt an essbaren Samen, Wildfrüchten und Wurzeln". Von September bis April können Wurzeln gesammelt werden, die das nährstoffreiche Kraftzentrum jeder Pflanze sind. Für uns sind die Wurzeln der wilden Möhre oder des Löwenzahns ein echtes Superfood.

Achtsamkeit und Verbundenheit mit der Natur

Britt erzählt, dass viele Menschen zu ihr kommen, die bewusst herunterfahren möchten. Ganz im Sinne des shinrin yoku (Waldbaden) ermutigt sie ihre Gruppen, auch mal Baumstämme anzufassen, mit der Hand über die Rinde zu fahren oder nichts zu tun und einfach nur ins Grüne zu schauen. Während der gemeinsamen Zeit spürt sie, wie ihre Teilnehmer nach und nach zur Ruhe kommen, weniger gestresst wirken und immer mehr die Vielfalt der Natur wahrnehmen.

Britt Muschert gibt das Wissen über die Wunder unserer Natur weiter. Sie bietet ganzjährig Kräuterwanderungen und Workshops auf ihrem Hollerhof im Fläming an.

Tour buchen und nacherleben!

Du willst auch auf Kräuterjagd gehen? Buche deine Tour bei einem echten Kräuterprofi:

- Pratensis: Wilde Exkursionen, Uckermark
- Kräuter- und Naturhof, Dahme-Seenland
- Kräuterhof mit Gartencafé, Elbe-Elster-Land
- Heilpflanzen- und Wildkräuterkunde, Barnimer Land

Rezeptidee

Immunstärkender Kräuteressig

Wildkräuter und Wildfrüchte haben immunisierende Vitamine und wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe, die mit Kräuteressig ganz einfach über den Winter haltbar gemacht werden können.

Zutaten
Angaben für getrocknete Kräuter,
bei frischen doppelte Menge verwenden!

400 ml Apfelessig
1 Handvoll Weißdornfrüchte
15 Hagebutten
2 EL Schafgarbe
1 EL Thymian

Zubereitung

Früchte waschen und Kräuter grob zerkleinert in ein Schraubglas geben und mit Apfelessig aufgießen, bis alle Pflanzenteile bedeckt sind. Den Essigansatz gelegentlich umrühren, nach drei Wochen Ziehzeit abseihen, in eine saubere Flasche füllen und beschriften. Kühl und dunkel gelagert ist der Essigansatz ungefähr ein Jahr lang haltbar.

Anwendung

- Vorbeugend gegen Erkältungen und Co. morgens und abends ein bis zwei Esslöffel Kräuteressig mit einem Glas lauwarmen Wasser verdünnt genießen.
- Bei ersten Erkältungsanzeichen dreimal täglich einen Teelöffel Kräuteressig pur einnehmen.
- Auch zur Verfeinerung von Soßen und Dressings geeignet.

Kräuterlexikon

Weißdorn

Ernte ab September, reich an Vitamin C, wirkt positiv auf Herz und Blutkreislauf.

Hagebutten

Ab Ende September an den Sträuchern der Hundsrose zu finden, enthält viel Vitamin C und ist immunstärkend.

Schafgarbe

Auf trockenen Wiesen und Wegrändern zu finden, beruhigt den Magen und lindert wetterbedingte Kopfschmerzen.

Thymian

Aromatisches Küchenkraut, wirkt antibakteriell bei Erkältung und festsitzendem Husten, für den Wintervorrat bis Oktober sammeln und anschließend trocknen.

Sammeltipp

Sammle nur Wildfrüchte und Pflanzen, die du zu 100% bestimmen kannst! Zudem sind Vögel in der kalten Jahreszeit auf Wildfrüchte als Nahrung angewiesen, deshalb sammle stets achtsam und bedacht.

Buchtipp

Wildes Fast Food – Claudia Zesche

Kräuterwissen für Anfänger: Nachhaltig und gesund kochen mit heimischen Superfoods

Zum Buch

Geschenke für dich… oder für andere

Unsere Lieblingsprodukte aus Brandenburg - perfekt für deine Me Time

In Brandenburg verstecken sich vielerorts kleine Manufakturen, die wunderbare Produkte mit viel Liebe in Handarbeit herstellen. Einige Lieblinge stellen wir dir vor.

Me Time-Lieblinge made in Brandenburg.

Hausgemachter Quittensecco

Sortenreine, prickelnde Perlweine aus Quitten – auch Seccos genannt – direkt vom Gutshof in der Uckermark.

Zum Gutshof Kraatz

Königlicher Wein

Gewusst? Trauben für aromatischen Wein gedeihen auf dem Königlichen Weinberg der Landeshauptstadt Potsdam.

Zum Königlichen Weinberg

Senfspezialitäten in Premiumqualität

Verschiedene Senfspezialitäten von fein bis grobkörnig, mild bis feurig scharf.

Zur Klosterfelder Senfmühle

Badesalz Lausitzer Seenperle

Wohlriechender Duft und eine ausgezeichnete Pflegewirkung: das Badesalz der Seenperle aus der Lausitz.

Zur Wiesenmensch Naturkosmetik

Handgemachte Falkenseife

Seifen und kosmetische Artikel aus hochwertigen, pflanzlichen Zutaten direkt aus der eigenen Manufaktur.

Zur Falkenseife

Kaffee der KaffeeRösterei Bad Saarow

Aromatischer, regionaler Kaffee: Mit einem Gutschein zur Kaffeeverkostung findet jeder seinen Lieblingskaffee.

Zur KaffeeRösterei Bad Saarow

Fruchtaufstriche mal anders

Leckere Gourmet-Fruchtaufstriche aus fast vergessenen Wildfruchtarten wie Mispel, Kornelkirsche oder Speierling.

Zur Niederlausitzer Heidemanufaktur

Öl-Spezialitäten aus der Region

Öle, frisch gepresst aus eigener Produktion - Spezialitäten der Ölmühle Katerbow.

Zum Luisenhof Katerbow

Mantras made in Brandenburg

Begleitmusik für die Meditation oder den Yoga-Flow.

Zum Album von Voice & Spirit

Bewusst atmen

Achtsamkeitsübungen für zu Hause oder unterwegs

Die 5-4-3-2-1-Übung

Dauer: 5-10 Minuten

Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Gehe bewusst in die Stille und schließe für ein bis zwei Atemzüge die Augen. Öffne langsam die Augen, nimm deine Umgebung wahr und nenne...

5 Dinge, die du sehen kannst.
4 Dinge, die du fühlen kannst.
3 Dinge, die du hören kannst.
2 Dinge, die du riechen kannst.
1 Sache, die du schmecken kannst.

Beobachte, ohne zu werten. Nimm einfach nur wahr. Nach einer Weile werden die Sorgen weniger. Dein Atem wird ruhiger, dein Körper entspannter und du kommst ganz natürlich im Hier und Jetzt an.

Finde deine Balance

Dauer: 5-10 Minuten

Eine Übung aus dem Profisport, die im Alltag hilfreich ist, um den Kopf frei zu bekommen. Suche dir einen ruhigen Raum und ziehe Schuhe und Socken aus. Zu Beginn wirst du die Übung in deinen Beinen spüren, aber die Wiederholung lässt dich entspannter werden.

1. Stelle dich gerade hin und atme zwei- bis dreimal ein und aus.
2. Entscheide dich für ein Bein und löse den Fuß vom Boden. Das Bein bleibt frei im Raum und stützt sich nirgendwo ab.
3. Starte die Stoppuhr und verweile jeweils eine Minute auf einem Bein. Schließe dabei die Augen und versuche, das Gleichgewicht zu halten. Hilfreich ist die Gebetshaltung: Führe die Hände dafür vor deinem Herzen zusammen.
4. Fokussiere dich auf die Atmung und versuche, mit den Gedanken nicht in den Alltag zu wandern. Ein Blick auf die Zeit zwischendurch ist erlaubt.
5. Führe die Übung fünf bis zehn Minuten aus, wobei das Bein immer nach einer Minute wechselt.

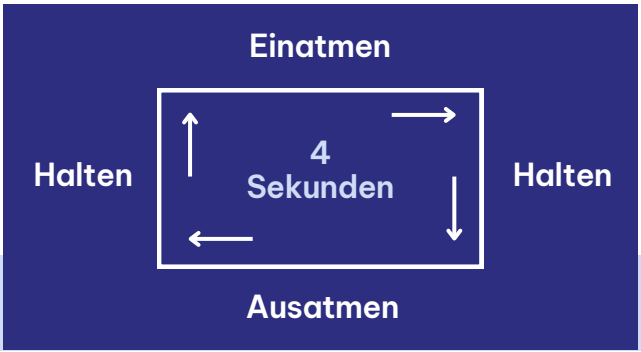
Hinweis
Du brauchst eine Stoppuhr oder ein Handy für die Übungen.

Die Box-Atemübung für dein Nervensystem

Dauer: 5-10 Minuten

Die Box-Atmung ist eine Form der tiefen Yoga-Atmung aus dem Pranayama, das vierte Glied des Raja Yoga nach den Yoga-Sutras von Patanjali. Angewendet wird sie von allen Menschen, die Stress schnell unter Kontrolle bekommen möchten. Stelle dir eine Box vor. Sie besteht aus vier Seiten. Jede Seite steht für eine Atmungsphase: einatmen, halten, ausatmen, halten. Jede Phase dauert vier Sekunden.

1. Atme langsam durch die Nase ein und zähle bis vier. Gehe dabei gedanklich die erste Seite der Box entlang.
2. Halte den Atem an, während du wieder langsam bis vier zählst und gehe nun die zweite Seite der Box entlang.
3. Hast du den Atem vier Sekunden lang angehalten, atme durch den Mund aus, während du wieder bis vier zählst entlang der dritten Seite der Box.
4. Bei vier angekommen, halte den Atem erneut vier Sekunden lang an und vollende somit die Box.
5. Wiederhole den gesamten Vorgang so oft wie nötig.



Danke an alle genannten Partner und Tourismusorganisationen Brandenburgs für die Unterstützung bei der Erstellung dieses Magazins.

Du hast Ideen und Feedback? Schreib uns gerne an:
internetredaktion@reiseland-brandenburg.de

Impressum

Herausgeber

TMB Tourismus-Marketing Brandenburg GmbH
Babelsberger Straße 26
14473 Potsdam
Tel. (0049) 0331-29873-0

Mit freundlicher Unterstützung des Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Energie des Landes Brandenburg.

Konzeption, Redaktion und Text

Antje Tischer (Redaktionsleitung),
Antonia Prasse und Charlotte Bellmann

Layout und Gestaltung

Marc Doebert

Alle Daten wurden von der Redaktion nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Sie entsprechen dem Stand der Veröffentlichung des Guides im Oktober 2023.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Alle Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Nachdruck von Artikeln, Grafiken und Fotos nur nach vorheriger Genehmigung der TMB Tourismus-Marketing Brandenburg GmbH (TMB). Die TMB haftet weder für den Inhalt der Anzeigen noch für den Inhalt verlinkter Websites.

Potsdam, Oktober 2023
(Änderungen vorbehalten)

Mit Sternchen (*) gekennzeichnete Links sind Affiliate-Links. Bei Bestellung über den Amazon-Link erhält die TMB Tourismus-Marketing Brandenburg GmbH eine Provision. Der Preis ändert sich für dich nicht.

reiseland-brandenburg.de
visitbrandenburg
erlebebrandenburg
reiselandbrandenburg
Erlebe Brandenburg

Cover: TMB-Fotoarchiv/Madlen Krippendorf; Editorial: Resort Mark Brandenburg/ Nils Hasenau; Spreewaldhaus Landgut Pretschen/ Enjoy Photos! Torsten Wilke; Hollerhof /Julia Borchert; Stay Raus GmbH/Noel Richter; Inhaltsverzeichnis: TMB-Fotoarchiv/Malte Jäger; Inhalt: S.1 TMB-Fotoarchiv/Steffen Lehmann; S.2 Tourismusverband Lausitzer Seenland e. V./ Nada Quenzel; TMB-Fotoarchiv/Steffen Lehmann; S.3 TMB-Fotoarchiv/Malte Jäger; Seenland Oder-Spree e.V./ Marie Kessler; S.5 Tourismusverband Lausitzer Seenland e. V./ Kathrin Winkler; PMSG, SPSG/ Julia Nimke; Seenland Oder-Spree e.V./ Florian Läufer; TMB-Fotoarchiv/Frank Liebke; S.6 Resort Mark Brandenburg/ Nils Hasenau; Getty Images/ Lucia De Giovanni; S. 7 Hotel Esplanade Resort & Spa GmbH/ Stefan Effner; Inselhotel Potsdam/ Kathrin Strempel; S.8 Resort Mark Brandenburg/ Nils Hasenau; S. 10 TMB-Fotoarchiv/Malte Jäger; S. 11 Resort Mark Brandenburg/ Nils Hasenau; S. 12-13 ahead burghotel/Patrick Hipp Werbefotografie; S. 14 Alte Schule Brandenburg/Silvia Last; S. 15 TMB-Fotoarchiv/Charlotte Bellmann; TMB-Fotoarchiv/Steffen Lehmann; S. 16 ahead burghotel/Patrick Hipp Werbefotografie; Refugium Lausitzer Seenland/WP Foto; INSELHOTEL POTSDAM/Katrin Strempel; S. 17 Resort Mark Brandenburg/ Nils Hasenau; S. 18 Tourismusverband Lausitzer Seenland e. V./ Kathrin Winkler; TMB-Fotoarchiv/ Steffen Lehmann; S. 19 TMB-Fotoarchiv/Steffen Lehmann; Seekult Saunafloß; Tourismusverband Dahme-Seenland e.V./ Essi Ratti; S. 20 TMB-Fotoarchiv/Steffen Lehmann; Tourismusverband Lausitzer Seenland e. V./ Nada Quenzel; Tourismusverband Elbe-Elster-Land e.V./ Andreas Franke; Wirtschafts- und Tourismusentwicklungs GmbH/ Rüdiger Schultze; S. 21 Landhaus Alwine GmbH/ Ralf Moede; Spreewaldhaus Landgut Pretschen/ Enjoy Photos! Torsten Wilke; TMB-Fotoarchiv/Steffen Lehmann; Wellnesshotel Seeschlößchen/Sandy Perlitz; S. 22 Landarbeiterhaus Hartensdorf / Rump; tmu Tourismus Marketing Uckermark GmbH/ Alena Lampe/ Anet Hoppe; HOTEL STRANDHAUS | BOUTIQUE RESORT & SPA/Wolfgang Scholvien; S. 23 Alte Schule Brandenburg/Silvia Last; Paulinen Hof Seminarhotel/ Marcus Vetter; TMB-Fotoarchiv/Steffen Lehmann; Der Alpakahof/ Schirin Schahbaz; S. 24 KUHNLE-TOURS GmbH/ Harald Mertes; S. 25 TMB-Fotoarchiv/Antje Tischer; S. 26 Raus: Stay Raus GmbH/Noel Richter; S. 27 TMB-Fotoarchiv/Antje Tischer; S. 28 TMB-Fotoarchiv/Steffen Lehmann; S. 29 TMB-Fotoarchiv/Steffen Lehmann; S. 30 INSELHOTEL POTSDAM/Katrin Strempel; S. 31 TMB-Fotoarchiv/ Julia Nimke; S. 32 Seenland Oder-Spree e.V./ Florian Läufer; Tourismusverband Fläming e.V./ Greg Snell; S. 33 TMB-Fotoarchiv/ Antje Tischer; S. 34-36 Hollerhof /Julia Borchert; S. 35 TMB-Fotoarchiv/ Charlotte Bellmann; S. 36 Herbal Hunter/Claudia Zesche; S. 37 Sunny SeelenHerz/ Annemarie Schulz; tmu Tourismus Marketing Uckermark GmbH/ Anet Hoppe; PMSG, SPSG/ André Stiebitz; Klosterfelder Senfmühle GmbH/ Kolja Warnecke; TMB-Fotoarchiv/ Yorck Maecke; Niederlausitzer Heidemanufaktur/ Andreas Franke; S. 39 TMB-Fotoarchiv/ Malte Jäger