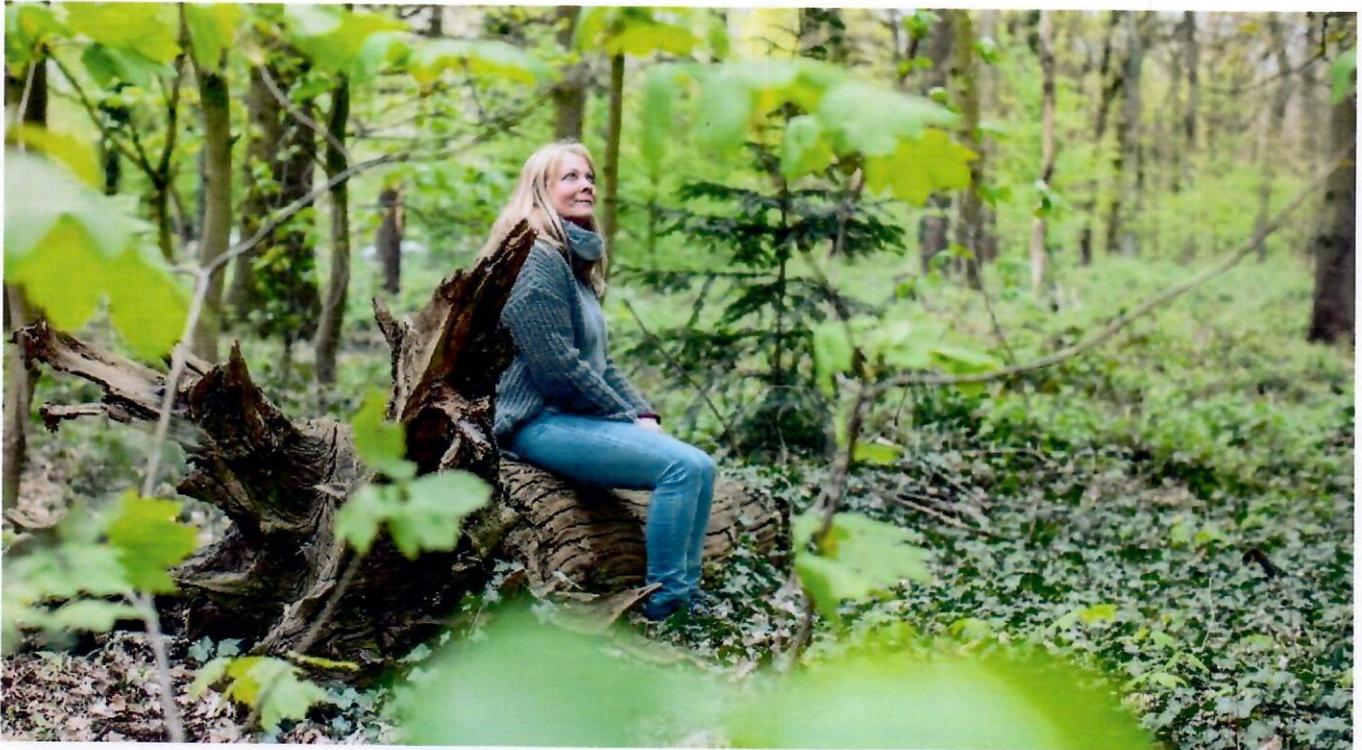


NRW / Städte / Moers

Moerserin veröffentlicht Buch

## Tipps für Auszeiten am Niederrhein

23. Oktober 2020 um 17:00 Uhr | Lesedauer: 3 Minuten



Sabine Schmidt im Baerler Busch, wo sie am liebsten ihre „Ich-Zeit“ verbringt. Foto: Christoph Reichwein (crei)

**Moers. Die Moerserin Sabine Schmidt ist Fachfrau in Sachen Entspannung und Wellness. Sie gibt Kurse in Yoga, Nordic Walking oder auch Pilates. In einem Buch stellt sie jetzt besondere Orte in der Region vor.**

Von Josef Pogorzalek

Jetzt ist sie tatsächlich Autorin eines Buches! Sabine Schmidt kann es selbst immer noch kaum glauben. Gerade ist „Hey, verwöhn Dich! Auszeiten am Niederrhein“ im Düsseldorf Droste-Verlag erschienen. Das Buch gibt 70 Tipps zum „Innehalten im Alltag“, wie es im Klappentext heißt. Schmidt hat Orte am Niederrhein besucht, beschrieben und viele Fotos gemacht. Der Verlag sorgte für ein ansprechendes Layout. „Ich bin ganz glücklich. Ich hätte nie gedacht, dass ich das so hinkriege“, sagt die Moerserin.

Sabine Schmidt arbeitet beim Landessportbund in Duisburg, wo sie Ehrenamtsprojekte betreut. Nebenher ist sie in Sachen Natur, Entspannung, Wellness und Gesundheit unterwegs. Sie bringt anderen Menschen das Waldbaden näher, gibt Yoga-, Nordic-Walking, Pilates-Kurse. Auf ihrer Internetseite [www.herzbiene.de](http://www.herzbiene.de) veröffentlicht sie auch kleine Texte, etwa darüber, wie gut ein Waldspaziergang der Seele und dem Körper tut.



Stolze Autorin: Sabine Schmidt mit ihrem Buch. Foto: Schmidt

## INFO

### Beim Droste-Verlag erschienen

**Das Buch** „Hey, verwöhn Dich! Auszeiten am Niederrhein“, ISBN 978-3-7700-2199-4, ist erschienen im Droste-Verlag Düsseldorf.

Der Band hat 168 Seiten und kostet 14,99 Euro.

Ja, und dann meldete sich im Frühjahr 2019 jemand und fragte einfach, ob sie nicht Lust habe, ein Buch zu schreiben. Sabine Schmidt reagierte, wie viele reagieren würden: „Ich dachte, das sei ein Scherz.“ Aber es war tatsächlich der Droste-Verlag, der für eine neue Buchreihe Autoren suchte, auf Schmidts schöne Webseiten aufmerksam geworden war und ihr Mut machte: „Das schaffen sie schon...“ Ein paar Probemanuskripte und aufmunternde Gespräche mit einer einfühlsamen Lektorin später, und Sabine Schmidt war überredet. Bei der Arbeit an dem Projekt kam ihr zugute, dass sie sich am Niederrhein tatsächlich gut auskennt. „Vor allem am linken. Ich mache mit meinem Freund Guido Graf viele Ausflüge, da erlebe ich einiges.“ So konnte sie auch aus dem Stand 40 Vorschläge für Orte machen, die ihr für das Buch geeignet schienen. Dann ging es auf Recherchetour. „Zusammen mit Guido bin ich 1600 Kilometer gefahren.“

In Sabine Schmidts Buch geht es ums Abschalten, um Pausen von der Hektik des Alltags, um das Genießen im Hier und Jetzt. Das kann genauso am Rheindeich im Rheinberger Ortsteil Milchplatz geschehen wie im Kräutergarten von Kloster Kamp, auf dem Planetenwanderweg in Rees, beim „Eselwandern“ in Goch oder in der Benediktinerabtei Mariendonk in Grefrath. Auch ihre Heimatstadt Moers hat Sabine Schmidt für das Buch näher erkundet. „Ich hab zum ersten Mal den Barfußpfad in Repelen ausprobiert und es genossen.“ Sie ist bei Mondschein zum Geleucht auf der Halde Rheinpreußen gewandert und hat auf der Halde Norddeutschland meditiert. Einige Lokale mit besonderem Flair hat Sabine Schmidt ebenfalls in ihr Buch aufgenommen. Im Kapitel „Eis trifft Ente“ setzt sie dem Biergarten des Cafés Mehrhoff in Moers ein kleines Denkmal. Es ist ein Ort, den Sabine Schmidt seit langer Zeit schätzt. „Wenn ich mal Ruhe brauche, gehe ich gerne da runter.“ Hin und weg ist sie auch von „Frau Ella Kaufladen & Café“ in Rheinberg-Orsoy. „Das leckere Softeis verwöhnt die Geschmacksnerven, bunte Einhornstreusel schenken einen Moment der Fröhlichkeit, während ein Erinnerungshauch an glückliche Kindertage die Seele streift“, schreibt sie über das Lokal, das sie zufällig entdeckt habe. Zwischen ihre Ausflugstipps hat die Autorin kleine Exkurse zum Themen wie Yoga, Waldbaden, Fasten oder Naturkosmetik eingestreut. So ist ihr Buch einerseits ein besonderer Niederrhein-Reiseführer, andererseits eine Inspiration zum ganz persönlichen Kraftschöpfen.



Reich wird Sabine Schmidt durch die Arbeit als Autorin nicht werden. Aber an Geld hat sie während der gut einjährigen Arbeit auch gar nicht gedacht. Sie war und ist glücklich darüber, „dass mir jemand so etwas zutraut“. Und dass sie es tatsächlich geschafft hat, das Buch zu vollenden. Wie gut es gelungen ist, will sie auch bei Lesungen vor Publikum zeigen. Die erste sei für Anfang November geplant: bei „Frau Ella“ in Orsoy – wenn es die Corona-Pandemie erlaubt.