

# „Hey, verwöhn Dich!“, rät Sabine Schmidt

Ihr Buch führt an 70 Kraftorte in der Region

**Am Niederrhein.** Dieses Buch kommt gerade richtig. Wenn ab Montag das öffentliche Leben mal wieder heruntergefahren wird, kann sich hier und da Langeweile breit machen. Wenn dann auch die eigene Fantasie gelähmt wird, beginnt die große Zeit der Ratgeber. Eine Anleitung zur Abwechslung hat Sabine Schmidt aus Moers geschrieben. Auffordernder Titel des empfehlenswerten Buches: „Hey, verwöhn Dich!“

Die Fitness- und Entspannungstrainerin behauptet: „Der Niederrhein ist eine einzige Kraftquelle zum Auftanken!“ Und wer die 168 Seiten ihres Taschenbuches durchblättert hat, wird das forsch gesetzte Ausrufezeichen hinter diesem Satz wohlwollend stehenlassen.



## Ein paar abwegige Gedanken

Fünf Beispiele: In der Jona-Kapelle in Mönchengladbach-Windberg kann auf überschaubaren 1,7 Quadratmetern der Seelenfrieden gefunden werden. Der künstlerische Pfad durch das Labyrinth am Steinkreis in Viersen ist ein Irrweg zum Apfelbaum und ein Ziel, um auf herrlich abwegige Gedanken zu kommen. Auf dem Gelände des UL-Fliegerclubs in Kerken lädt eine Holzbank zum Flugzeuggucken und Luftschlösserbauen ein. Der Ameisenpfad in Schermbeck ist barfuß ein kitzeliger Genuss, mit Nordic-Walking-Stöcken ein kleines Vergnügen. Und in der Malschule der ehemaligen Meisterschüler Dreier und Hanousek kann der Künstler in sich herausgepinselt werden.

Klitzekleiner Schönheitsfehler auf Seite 21: Der Panoramablick von der Halde Pattberg in Moers bleibt nicht mehr am Förderturm Rossenray hängen; der ist seit geraumer Zeit geköpft. Wer's nicht glaubt

– selber gucken, im Buch und, noch schöner, vor Ort. pla

Sabine Schmidt, *Hey, verwöhn Dich!*, 168 Seiten, Droste Verlag, Düsseldorf, 14,99 Euro; Tipp: [www.herzbiene.de](http://www.herzbiene.de)



**Die Arbeit an ihrem Buch hat Sabine Schmidt offensichtlich tierisch viel Spaß gemacht.** FOTO: DROSTE VERLAG