

# AKTIVE NORDLICHTER

## Alles im Fluss

YOGA-GLÜCK MIT TRAVEBLICK

**Wer kennt das nicht: Manchmal trägt man jahrelang eine Idee im Kopf, wendet sie hin und her und findet doch den Mut nicht, sie in die Tat umzusetzen.**

Stefanie Kinter hat sich getraut. Zusammen mit ihrer Familie ist sie vor fünf Jahren aus Nordrhein-Westfalen nach Travemünde gezogen und hat dort ihren ganz persönlichen Traum verwirklicht. Eben noch leitende Angestellte in einem großen DAX-Konzern, mietete sich die leidenschaftliche Yogini einen kleinen Raum in einem Travemünder Privathaus und bot dort Yoga-Kurse

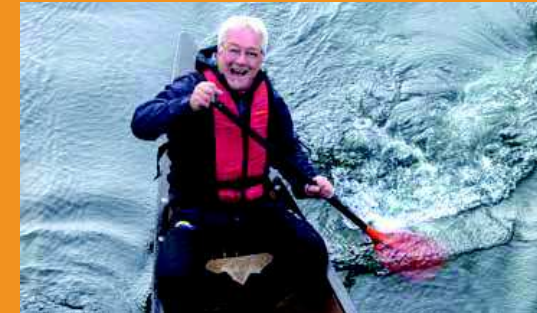
an. Das war im August 2012. Einatmen, ausatmen, loslassen. Und dann kommt alles manchmal ganz von selbst. Heute ist Stefanie Kinter Inhaberin des Yogazentrums Travemünde, beschäftigt mehrere Mitarbeiter, hat die vollständige Klaviatur der verschiedenen Yoga-Ausprägungen im Programm und schult zudem auch noch den Yogi-Nachwuchs. Zum Glück ist in Travemünde der tägliche Frischekick inklusive und von ihrem Yoga-Studio in der Möwengasse sind es auch nur wenige Meter bis zum Hafen. Früher fuhr die Familie jedes Jahr ans Meer, heute wohnt sie dort, wo andere Urlaub machen. Gerade im Sommer kommt sie mit eben diesen Feriengästen bei ihrem „Yoga am Strand“-Angebot in Kontakt. Und wenn mal nicht die Sonne scheint, sorgt sie eben mit Schlecht-Wetter-Paketen und Lach-Yoga für gute Laune. Seit 2014 sticht Stefanie Kinter zur Travemünder Woche mit dem „Yogaschiff“ in See. „Das ist eine ganz besondere Atmosphäre. Die Bewegungen des Schiffes sind Herausforderung und Kraftquelle zugleich“, kommt sie ins Träumen und sagt dann augenzwinkernd: „Bei Flaute klappt auch mal ein Kopfstand“. Die Teilnehmer jedenfalls sind begeistert und die 25 Plätze an Deck heiß begehrt. „Wenn wir von unserem Törn zurückkommen und in die Travemündung einfahren, die vielen Menschen an Land sehen, fühle ich mich immer ein bisschen wie eine Königin“, lacht sie. Es gibt Momente im Leben, in denen man ganz deutlich spürt, die richtige Entscheidung getroffen zu haben. Wenn man Stefanie Kinter so zuhört, mag das vielleicht einer sein. In diesem Sinne: „Namaste“. ●

WWW.YOGAZENTRUM-TRAVEMUENDE.DE  
WWW.YOGASCHIFF.DE



## Ein Krebs auf der Wakenitz

KANUTOUREN AUF DEM  
AMAZONAS DES NORDENS



Eine Kanutour auf der Wakenitz gehört zu den schönsten Freizeitaktivitäten und Ausflügen in die Natur, die man rund um Lübeck unternehmen kann. „Amazonas des Nordens“ nennen die Lübecker liebevoll den Fluss, der sich von Lübeck bis zum Ratzeburger See erstreckt.

Weil das Ostufer jahrzehntelang Sperrgebiet entlang der ehemaligen DDR-Grenze war, ist die urwäldlich bewachsene Uferböschung hier nahezu unberührt. Die romantische Flusslandschaft wurde 1999 unter Naturschutz gestellt. „Die Kanutour von Lübeck nach Rothenhusen dauert rund fünf Stunden und ist auch für Anfänger geeignet. Drei bis vier Stunden paddelt man und zwischendurch kann man unterwegs immer mal eine Pause einlegen“ erklärt Lothar Krebs, und er muss es wissen, denn er betreibt seit 33 Jahren sein Kanu-Center und vermietet Kanus für Touren auf der Wakenitz und anderen Gewässern ringsum. Der gelernte Erzieher hat seine Leidenschaft fürs Kanuwandern

1983 in Schweden entdeckt und die Idee begeistert mit nach Hause gebracht. Was klein angefangen hat, wurde im Laufe der Zeit zum größten Kanutouristik-Unternehmen in der Region, zu dem als zentrale Anlaufstation mittlerweile auch das Wakenitzhaus in Rothenhusen mit modernem Gästehaus, Kanu-Mietstation, Zeltwiese und seit 2017 auch ein Zelthotel gehören. „Durch die geringe Strömung ist die Wakenitz auch für ungeübte Paddler ein ideales und sicheres Revier“ sagt Lothar Krebs und weist seine Gäste trotzdem darauf hin, stets die Schwimmweste zu tragen.

„Paddeln ist schließlich kein Computerspiel, das ist alles live!“ schmunzelt er als alter Pädagoge und freut sich über das echte Abenteuer in der Natur. Unser Tipp: Eine Tour im Großkanadier rund um die Lübecker Altstadtinsel – mit Lothar Krebs als Steuermann und Stadtführer zugleich! ●

WWW.KANU-CENTER.DE

## Hinterm Mond gleich links

STADTNAHES NATURERLEBNIS  
AM DUMMERSDORFER UFER

Wenn Matthias Braun aus seinem Bürofenster schaut, sieht er erstmal: nichts. Na ja, nichts ist natürlich nicht richtig. Weite Graslandschaften, Äcker und ja, wenn er aus dem Gebäude heraustritt, vielleicht auch ein paar spielende Kinder des hauseigenen Naturkindergartens.

Matthias Braun ist Geschäftsführer des Landschaftspflegevereins Dummerdorfer Ufer. Ein ruhiger Zeitgenosse, der schmunzeln muss, wenn er die alten Bilder sieht, wie 1977 alles begann. Mit einer Handvoll Leuten stand der damals 17-Jährige an der rauen Küstenlandschaft des Dummerdorfer Ufers und beschloss: Diese Naturoase unweit der Stadt muss genauso erhalten bleiben. Nach langen Jahren voller Engagement

stehen der Küstenstreifen, das Dummerdorfer Feld, Wälder und kleine Seen nach einzelnen Teilschnitten seit 1991 komplett unter Naturschutz. Davon profitieren nicht nur die vielen Tier- und Pflanzenarten, sondern auch die Besucher, die hier eine Auszeit vom Alltag suchen und finden. „Einer der schönsten Plätze ist wohl der Stülper Huk“, berichtet Matthias Braun. An der Spitze einer kleinen Landzunge bietet sich auf einer Höhe von 15 Metern eine wunderschöne Aussicht auf die unberührte Natur. Insgesamt fünf Wanderwege lassen zudem ein näheres Erkunden zu.

„Dabei hat jede Jahreszeit ihren Flair“: Ab Februar macht die Balzzeit des Singschwans Lust auf Frühlingserfühlungen, im März lassen entlang der Uferkante hunderte Lämmer Herzen höherschlagen und ab Mai steht das Dummerdorfer Feld in voller Blüte. Darüber hinaus gibt es immer wieder Sonderaktionen für große und kleine Naturliebhaber. „Das aktive Einbinden von Einheimischen und Besuchern ist uns sehr wichtig. Wir möchten den Menschen zeigen und anschaulich erklären, warum sich der Naturschutz hier so besonders lohnt“. Na, wenn das keine Einladung ist! ●

WWW.DUMMERSDORFER-UFER.DE