

# Zeit für SLOW LIFE in Poznań



Slow Life ist ein bewusstes sowie aufmerksames Leben, wo man nicht auf schnelle und anstrengungslose Vergnügen fixiert ist. Klingt es nicht lockend, manchmal ein bisschen Zeit der Erholung in einem Stadt-Spa oder dem Yoga zu widmen, beziehungsweise sich einfach bei einer Tasse guten Tees entspannen? Hiermit nehme ich Euch auf eine Reise durch einmalige Erlebnisse, die in Poznan und Umgebung zum Greifen nahe sind.

## SLOW FOOD

Das Vergnügen, das wir an einer Weile Erholung und Ruhe, an der mit den Freunden verbrachten Zeit oder schließlich am Kosten finden – sowohl vom guten Essen, als auch vom Leben selbst. Dies ist die Essenz vom Slow Food, das ein unlösbarer Teil der Bewegung Slow Life ist. Das Entdecken vom Geschmacksreichtum anstelle vom passiven Essen – dies ist eine neue Art des Lebens.



### Hugo Restaurant

ul. Wojskowa 4

Die internationale Küche im Hugo Restaurant verbindet moderne und regionale Gerichte. Unsere Komposition von Aromas, Gerichten und Wein garantiert außerordentliche kulinarische Erlebnisse. Die Gerichte ziehen alle Gäste mit perfekten Aromas in ihren Bann, sie werden ausschließlich auf Basis frischer und natürlicher Produkte vorbereitet. [mehr...](#)

---



### Restaurant Toga

pl. Wolności 13

Toga ist ein Ort, an dem man die besten Traditionen der polnischen Küche kennenlernen kann. Mit seiner originellen, leichten Küche baut das Restaurant auf polnischen kulinarischen bürgerlichen und adeligen Traditionen. Man kann hier unter anderem Gänsefleisch, Backen, Thymusdrüse, Pilze, czernina (Suppe aus Blut), Krebsuppe sowie frische Fische, Saisongemüse und verschiedene Salate genießen. [mehr...](#)



### [Restaurant Vine Bridge](#)

ul. Ostrówek 6

In einem der kleinsten Restaurants Polens kann man Gerichte genießen, die auf regionalen Produkten basieren und auf traditionelle Weise, jedoch mit Verwendung innovativer, moderner Technologien, zubereitet werden. Vortreffliche Grützen, hausgebackene Brote, mit Kräutern eingelegetes Fleisch und Fische ziehen sicherlich viele Feinschmecker in ihren Bann. [mehr...](#)

---



### [Restaurant Zielona Weranda](#)

ul. Ignacego Paderewskiego 7

Das Restaurant heißt alle Gäste bereits am Eintritt mit viel Grün und origineller Dekoration willkommen. Der wundervolle Sommergarten – einer der schönsten in Poznan – ist eine grüne Enklave im Stadtzentrum. Frische Salate, gegrilltes Fleisch, vortreffliche Nachspeisen und hausgemachte Kuchen ziehen sicherlich viele Naschkatzen in ihren Bann. [mehr...](#)

---



### [Bordo Cafe Restaurant](#)

ul. Żydowska 28

Hier gibt es perfekte Frühstücksangebote für alle. Vortreffliche Spezialitäten der mediterranen Küche werden zu einer richtigen kulinarischen Reise nach Italien. Im zauberhaften Garten vom Bordo Cafe, wo „Toskana Atmosphäre“ herrscht, kann man sich wirklich entspannen. [mehr...](#)

---



### [Weranda Cafe](#)

ul. Świątosławska 10

Außer vortrefflichen hausgemachten Kuchen und Nachspeisen bietet das Café einmalige Atmosphäre und eine Weile Erholung im gemütlichen Sommergarten, gelegen im Stadtzentrum. Weranda Cafe begeistert mit seinen kleinen dekorativen Elementen, die eine außerordentlich warme und heimelige Atmosphäre schaffen. [mehr...](#)

---



### **Cafe Ptasiak**

ul. Żydowska 10

Ein echtes Paradies für alle Naschkatzen! Jeder findet hier etwas für sich: Nachspeisen, Schokoladen, Coctails, Salate oder Tortillas. Jeden Morgen werden hier hausgemachte Kuchen gebacken, die mit ihrem Aroma begeistern und ein breites Spektrum an Liebhaber in ihren Bann ziehen. [mehr...](#)

---



### **Cafe Gołębnik**

ul. Wielka 21/Woźna 9

Das Café zieht nicht nur mit leckerem Gebäck, aber auch mit gemütlicher Atmosphäre in seinen Bann. Im Café-eigenen Schnellimbiss werden leckere Pfannkuchen, Tortillas, Salate, Suppen sowie Lunch und Frühstück serviert. Freundliche Atmosphäre und gemütliches Innere lassen alle Gäste sich wirklich von dem städtischen Gewirr entspannen. [mehr...](#)

---



### **Czekolada Cafe**

ul. Żydowska 29

Hier entspannst du dich und vergisst die ganze Welt bei einem Becher vortrefflicher Schokolade. Im Czekolada Cafe kann man heiße, dickflüssige Schokolade mit Zimt oder Vanillesoße kosten. Dort muss man auf jeden Fall auch eine Schokolade mit Alkohol oder Sirup oder auch einen faszinierenden Schokoladendrink kosten. Limonade aus Petersiliengrün ist ein allen Eingeweihten bekanntes Getränk. [mehr...](#)

---

## **STADTSPA**

Falls du dich wirklich ausruhen möchtest und eine Weile richtiger Entspannung brauchst, versetzen

dich die städtischen SPA-Salons in Poznan und Umgebung mit Sicherheit in gute Stimmung. Sie bieten allen Gästen Vergnügen an, auf das wir so selten Zeit haben. Und es reicht eine oder zwei Stunden nach der Arbeit dafür, man braucht nicht den ganzen Tag einzuplanen. Besuche die städtischen SPA-Salons und lerne ihr reiches Angebot kennen. Nutze die Zeit der richtigen Entspannung ausschließlich für Dich!

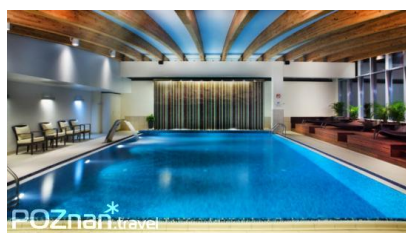


### [REGENERACJA Miejskie Spa](#)

os. Batorego 80A lok.L1, ul. Dolna Wilda 87, ul. Ułańska 21 lok.4U

Regeneracja ist ein einmaliger Ort, wo die Zeit still steht. In unserer Welt der Duftöle, der außerordentlichen Rituale und Massagen kann man sich wirklich regenerieren. Intime Atmosphäre, vortreffliche Bedienung sowie individuell angepasstes Angebot machen eine jedes Mal außerordentliche Spa-Welt aus... die Welt des Stadt-Spa. [mehr...](#)

---



### [Harmonia SPA - Hotel IBB Andersia](#)

pl. Andersa 3

Wo wir wissen, dass Gesundheit, gepflegter Körper und entspannter Geist grundlegende Bedingungen für ein gutes Wohlbefinden sind. Harmonia SPA bietet unbegrenzten Eintritt in den Wellness & Pool-Teil, Entspannung im warmen Jacuzzi, im finnischen Sauna oder im Dampfbad sowie Erholung auf außerordentlich bequemen Liegestühlen. [mehr...](#)

---



### [SPA 1306 - Thermalbäder](#)

ul. Termalna 1

Siebzehn professionell vorbereitete Studios warten auf meist anspruchsvolle Kunden. Entsprechende Rituale, Massagen oder Bäder basieren auf neuesten Technologien und Kosmetika höchster Qualität, was allen Gästen volle Entspannung und natürliche Schönheit gewährleistet. Es ist ein Ort, an dem man den Alltag hinter sich lassen kann. [mehr...](#)



### DAY SPA SPA\_larniakcal in Puszczykowo

ul. Czarnieckiego 56, Puszczykowo

Sämtliche Kosmetikbehandlungen und Massagen aus dem reichen Angebot garantieren ein Gefühl der Entspannung im Luxus, schon ab der ersten Berührung. Die Innenräume laden trotz ihrer minimalistischen Strenge zum Genießen der hier herrschenden Ruhe, des Komforts und des überdurchschnittlichen Dienstleistungsniveaus ein. [mehr...](#)

---

### **ÖKO-PRODUKTE**

Möchtest du ein „slowes“ Gesicht von Poznan kennenlernen? Lebe gesund und esse die gesündesten Lebensmittel, die vielerorts in Poznan zugänglich sind. Natürliche, unverarbeitete Lebensmittel sind nach Möglichkeit bio.

#### **Zielony Targ (Grüner Markt)**

Besuche Samstags unbedingt den Bernardyński Platz. Hier gibt es den Grünen Markt, also einen echten Markt der Öko-Produkte mit regionalen, traditionellen und gesunden Lebensmitteln. Hier findest du eine enorme Wahl am frischen öko Obst und -Gemüse, am vortrefflichen Käse sowie echte Butter und Joghurts und viele andere Leckerbissen.

---

#### **Zielona Spizarnia (Grüne Speisekammer)**

ul. Szamotulska 29, Baranowo, ul. Półwiejska 42 - Alte Brauerei, Hof

Feinkostgeschäft Zielona Spizarnia bietet frisches Obst und Gemüse, Fleisch, Aufschnitt, Fische, Gebäck sowie Eingemachtes. Die meisten Produkte stammen von lokalen Landwirten aus Großpolen, besitzen Öko-Zertifikate und werden anhand der traditionellen Rezepturen hergestellt.

---

#### **Orkiszowe Pola (Dinkelfelder)**

ul. Strzeszyńska 63

Orkiszowe Pola ist ein Ort, wo man Informationen über kluge, gesunde Ernährung einholen kann. Es ist sowohl ein Ort für alle, die ihre gesunde Form aufrechterhalten möchten, als auch für die, die an einer Krankheit leiden oder gegen chronische Krankheiten kämpfen und ihren Körper wieder in Form bringen möchten, um genesen zu können.

---

## **SLOW LIFE AUF DEM RAD**

Poznań wird als eine kompakte Stadt beschrieben. Die Nähe der touristischen Attraktionen und Grünanlagen ermöglicht es (selbstverständlich im Slow-Life-Style) überall problemlos zu Fuß oder mit dem Rad zu gelangen. Die Fahrräder sind eine gesunde Alternative im Stadtverkehr. Lebe langsamer - steig auf das Rad, mach' eine Kaffeepause, setz dich auf die Bank und ruhe dich aus.



### **Posener Stadtfahrrad**

Das System einer bedienungslosen Ausleihe (Nextbike) ist in Poznan 24-stündig, 7 Tage pro Woche ab Vorfrühling bis Spätherbst an den populärsten Orten der Stadt in Betrieb. Besuchen Sie die Seite [www.nextbike.pl](http://www.nextbike.pl) und registrieren Sie sich. Geben Sie ihre Daten an, stimmen Sie den Bedingungen zu und entrichten Sie die Gebühr für die Erstanmeldung. Nach Erhalt der Bestätigung auf die von Ihnen angegebenen Email-Adresse können Sie die Fahrräder im gesamten System von nextbike nutzen.

---



### **Fahrradausleihe des Verkehrsunternehmens**

os. Jana III Sobieskiego (Busbahnhof)

Die Fahrräder kann man an einem der sieben Punkte im Stadtzentrum ausleihen. Nachdem man 10 PLN eingezahlt hat, kann man die ersten 20 Minuten umsonst fahren. Die Gebühr für die erste Stunde der Fahrt sind 2 PLN, jede nächste Stunde kostet 4 PLN. Die Ausleihstationen befinden sich an den folgenden Orten: Most Teatralny, ul. 27 Grudnia, Małe Garbary, ul. Półwiejska, Hauptbahnhof, rondo Rataje und rondo Śródka.

---



### **MaltaBike**

ul. Abpa A. Baraniaka 8 (Galeria „Malta“)

Hier findet jeder das perfekte Rad für sich. Im MaltaBike kann man bequeme Citybikes ausleihen, die sich perfekt für eine Tour rund um den Malta-See eignen sowie Kindersitz und Anhänger für Kinder. Die Ausleihe ist im Saison ab April bis September in Betrieb. [mehr...](#)

Text: Marta Stawińska