



Sabine Hauke
Niederrhein. Wanderungen für die Seele.
20 Wohlfühlwege
192 Seiten, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7700-2028-7
Mit GPS-Daten

€ (D) 16,99

20 Wohlfühlwege zwischen Emmerich und Mönchengladbach

Wandern mit allen Sinnen

Einzigartige Wanderungen versprechen Auszeiten vom Alltag

Farbenprächtige Libellen über schwarzen Mooreseen, idyllische Schrebergärten, Wildblumenwiesen und spektakuläre Rheinblicke – der Niederrhein ist ein Wanderparadies. Hier lebt Sabine Hauke seit über 20 Jahren und begleitet regelmäßig Gruppen als Gesundheitswanderführerin. Für **Niederrhein. Wanderungen für die Seele** hat sie ihre 20 entspannendsten Lieblingstouren zwischen dem Wyler Meer im deutsch-niederländischen Grenzgebiet bis zu den Fischtreppen im Schwalmtal zusammengestellt.

Ihre Wanderungen sprechen alle Sinne an und laden zum Durchatmen ein: die Panoramatour auf sanften Hügeln, die Erfrischungstour am Wasser, die Verwöhntour für das leibliche Wohl oder die Auszeittour inmitten ruhiger Natur. Die Rundwege, die Sabine Hauke für den Droste Verlag erschlendert hat, sind so abwechslungsreich wie der Niederrhein selbst. Ihr Motto: Der Weg ist das Ziel und in den Rucksack gehört viel Zeit.

Dabei beginnt die Erholung vom stressigen Alltag nicht erst beim Wandern, sondern schon mit dem ersten Blick ins Buch. Großformatige Fotos und das farbenfrohe Layout des Wanderführers laden zum Schmökern ein und machen Lust, die Schuhe zu schnüren und eine der zwischen 6 und 14 Kilometer langen Touren zu erwandern. Das Rundum-sorglos-Paket enthält darüber hinaus Übersichtskarten und Streckenprofile sowie Tipps zur entspannten An- und Abreise, genussvollen Einkehr – oft mit Fokus auf heimischen Produkten – und zu Sehenswertem am Wegesrand.

Und das nicht nur im Sommer: Arktische Wildgänse lassen sich im Winter beobachten, Weißstörche und herrliche Krokuswiesen sind im Frühjahr zu sehen. „Wer sich auf den spröden, aber immer reizvollen Charme der niederrheinischen Landschaft einlässt, findet zu jeder Jahreszeit Streicheleinheiten für die Seele“, so Sabine Hauke.

Niederrhein. Wanderungen für die Seele ist im Droste Verlag erschienen und kostet 16,99 Euro.

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Nicole Abeln
Print, TV, Hörfunk, Online
Tel. (0211) 8 60 52 36
Fax (0211) 3 23 00 98
nicole.abeln@drosteverlag.de

Juliane Henrich
Social Media
Tel. (0211) 8 60 52 28
Fax (0211) 3 23 00 98
juliane.henrich@drosteverlag.de

Wir freuen uns über ein Belegexemplar.



Die Touren:

- Unterwegs im Elmpter Schwalmbruch
- Rund um Kloster Kamp
- Zwischen Mommbach und Rhein bei Götterswickerhamm
- Am Grietherorter Altrhein
- Unterwegs in Hinsbeck
- Über die Sonsbecker Schweiz in den Tüschental
- Den Rhein entlang bei Bislich
- Unterwegs in der Dornickschen Ward
- Am Rhein bei Friemersheim
- Die Leucht bei Issum
- Vom Uedemer Hochwald hinunter nach Mörmter
- Rund ums Wyler Meer zwischen Zyllich und Beek
- Unterwegs zwischen Rheurder Staatsforst und Schaephuysener Höhen
- In den Fleuthkuhlen bei Aengenesch
- An der Niers in Kevelaer
- Unterwegs von Kalkar nach Hanselaer
- Unterwegs in Lüttelforst
- An Schwalm, Borner See und Hariksee bei Brüggen
- Vom Hangmoor Damerbruch zur Paesmühle
- Der Nierswanderweg bei Asperden

**Gerne vermitteln wir
ein Interview.
Sprechen Sie uns an!**

:: Die Autorin

Sabine Hauke lebt seit mehr als zwei Jahrzehnten am Niederrhein und ist so oft es geht in der Natur unterwegs. Entweder mit Ehemann Rainer und Terrier Foxi oder mit Gruppen, die sie als Niederrhein-Guide und zertifizierte Gesundheitswanderführerin begleitet. Neugierig geworden? Weitere Infos unter www.niederrheinfuehrer.de.

:: Der Verlag

Der Droste Verlag ist einer der profiliertesten und engagiertesten Verlage in Nordrhein-Westfalen mit einem breit angelegten Programm. Unser Schwerpunkt sind Publikationen, die Ihnen Ihre Heimat näher bringen – gestaltet mit einem Augenmerk für Qualität und für das gute Buch, geschrieben von Autoren, die sich auskennen. Sie finden bei uns von anspruchsvollen Sachbüchern über Krimis und Kochbücher bis hin zu Wander- und Freizeitführern alles, was Sie über Ihre Region lesen möchten. .

:: Bücher mit Wohlfühlwegen:

- *Wanderungen für die Seele. Bergisches Land. (2018)*
- *Radeln für die Seele. Eifel. (2018)*
- *Wanderungen für die Seele. Eifel. (2016, bereits mehrere Auflagen)*
- *Radeln für die Seele. Niederrhein. (2018)*
- *Wanderungen für die Seele. Niederrhein. (2018)*
- *Wanderungen für die Seele. Rheingau/Taunus. (2018)*

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Nicole Abeln

Print, TV, Hörfunk, Online
Tel. (0211) 8 60 52 36
Fax (0211) 3 23 00 98
nicole.abeln@drosteverlag.de

Juliane Henrich

Social Media
Tel. (0211) 8 60 52 28
Fax (0211) 3 23 00 98
juliane.henrich@drosteverlag.de

Wir freuen uns über ein Belegexemplar.