



Sabine Schmidt

Hey, verwöhn Dich!

Auszeiten am Niederrhein

168 Seiten, EUR 14,99

ISBN 978-3-7700-2199-4

Erscheinungstermin: September 2020

Erholsame Auszeiten am Niederrhein

Abwechslungsreiche Ausflüge zum Durchatmen und Kraft schöpfen

Ein Yogahaus am Pilgerweg, ein Kühlschranks voller Bücher, ein Gartenstuhl zum Mitnehmen, dazu ein Bad im Wald – so geht Entspannung am Niederrhein! Von der kleinen Atempause für zwischendrin bis zur Wochenend-Auszeit sprühen die 70 Orte in „Hey, verwöhn Dich! Auszeiten am Niederrhein“ vor Erholung und schenken neue Energie. Ob Mondscheinmeditation, Sambatrommeln, Kräuterwanderung oder Heuhotel – der Niederrhein ist eine einzige Wellness-Oase.

„Niederrhein‘ und ‚Wohlbefinden‘ sind zwei Begriffe, die für mich einfach zusammengehören“, so die Autorin Sabine Schmidt. „Überrascht hat mich dann doch die Vielfalt der Möglichkeiten und Orte mit Entspannungspotenzial hier in meiner Heimat.“

Für jeden ist etwas dabei, auch wer nur kurz abschalten möchte, findet schöne Ausflugstipps – zu einer winzigen Kapelle, in der man die Stille genießen kann, auf eine Wiese mit duftenden Kräutern oder zu einer Bank mit herrlichem Blick über die weite Landschaft. Für manche Unternehmungen ist etwas mehr Zeit nötig: für die Honigmassage oder den Malkurs, für den Besuch im Zwergendorf oder die Landpartie mit Alpakas. Auch das kulinarische Genießen kommt nicht zu kurz, mit hausgemachtem Kuchen, selbst gemachten, zart schmelzenden Pralinen oder aromatischem Kaffee.

Zehn kleine Kapitel zu Kräuterapotheke und selbst gemachter Kosmetik, zu Waldbaden und Fasten, zu Atemübungen und Naturmediation ergänzen die Auszeitipps.

Mit vielen Fotos, ÖPNV-Hinweisen und einer Übersichtskarte

Jeder Verwöhnort wird mit Fotos auf einer Doppelseite vorgestellt. Eine Übersichtskarte am Ende des Buches erleichtert die Planung der Ausflüge.

„Hey, verwöhn Dich. Auszeiten am Niederrhein“ ist im Droste Verlag erschienen und kostet 14,99 Euro.

PRESSEINFORMATION

Die Autorin

Sabine Schmidt lebt in Moers und arbeitet in einer großen Sportorganisation. Als ausgebildete Fitness- und Entspannungstrainerin leitet sie in ihrer Freizeit Kurse im Nordic-Walking, Yoga und Waldbaden. Ihre „Ich-Zeit“ verbringt sie am liebsten im Baerler Busch, weil man hier in der Natur so wunderbar abschalten kann.

Die Verwöhn-Dich-Reihe

- Hey, verwöhn Dich. Auszeiten am Niederrhein
- Hey, verwöhn Dich. Auszeiten in Düsseldorf

PRESSESERVICE – Nicole Abeln - Tel. 0211/8605-236 – Mail: nicole.abeln@drosteverlag.de

Druckfähige Daten

Für Rezensionen schicken wir Ihnen gerne druckfähige Dateien von Cover und Autorenfoto per E-Mail oder stellen sie Ihnen als Download zur Verfügung.

Honorarfreie Inhalte und Fotos

Inhalte aus unseren Büchern können wir Ihnen nach Absprache kostenfrei zur Verfügung stellen, z. B. zur Nutzung in redaktionellen Beiträgen.

Autoreninterviews

Gerne vermitteln wir Ihnen ein Interview.

Updates zu Neuerscheinungen

Auf Wunsch tragen wir Sie in unsere Pressedatenbank ein und informieren Sie über unsere Neuerscheinungen.

ZUM VERLAG

Der Droste Verlag ist ein unabhängiger Buchverlag mit Sitz in Düsseldorf. Der Schwerpunkt sind Bücher mit Heimat: Das Verlagsprogramm bietet alles, was man über seine Region lesen möchte – von Wander- und Freizeitführern über Sachbücher bis hin zu belletristischen Titeln. Bisher mit Fokus auf NRW veröffentlicht Droste nun auch Bücher für weitere Regionen und Städte in ganz Deutschland. Eine lange Tradition hat Droste als Wissenschaftsverlag und publiziert mit namhaften Partnern u. a. Fachbücher zu Politik und Zeitgeschichte.