



Annic-Barbara Fenske und Julia Seegebarth

Meine Auszeiten - Hamburg

Durchatmen & Kraft schöpfen

168 Seiten, EUR 16,00 (D)

ISBN 978-3-7700-2360-8

Erscheinungstermin: April 2023

Erholsame Auszeiten in und um Hamburg

Abwechslungsreiche Ausflüge zum Durchatmen und Kraft schöpfen

Auf dem Schreibtisch stapelt sich die Arbeit, man eilt von einem Termin zum nächsten und abends wartet noch der Haushalt: In solchen Momenten ist bei vielen Menschen der Wunsch groß, den Alltag für eine Weile hinter sich zu lassen. Für „**Meine Auszeiten – Hamburg**“ haben Annic-Barbara Fenske und Julia Seegebarth 70 inspirierende Vorschläge zusammengestellt, die zeigen: Ob wandern mit Schnucken und Eseln, hyggelig übernachten unterm Blätterdach, einen Tag in achtsamer Stille verbringen oder die Sinne beim reinigenden Waldbad erfrischen, - es gibt viele Möglichkeiten, sich in Hamburg zu entspannen und Zeit für sich selbst zu nehmen.

Für jeden ist etwas dabei, auch wer nur kurz abschalten möchte, findet leicht umsetzbare Ausflugstipps und Ideen, sortiert nach Zeitaufwand, von der einstündigen Atempause über die dreistündige Kraftquelle oder den ganzen Tag Urlaub bis hin zum kompletten Wochenende.

„Wir beiden „Quiddjes“ haben unsere Herzensheimat Hamburg erkundschaftet und neu entdeckt. Mit kindlicher Neugier und Anfängergeist sind wir Orten, Menschen, Tieren, der Schönheit der Natur begegnet und haben wahre Energietankstellen gefunden. Es braucht gar nicht viel, um sich mit Urlaub vom Alltag selbst zu beschenken“, stellen die Autorinnen fest. Coachin und Schauspielerin Annic-Barbara Fenske und Gesundheitswissenschaftlerin und Achtsamkeitslehrerin Julia Seegebarth wissen aus langjähriger Erfahrung selbst genau, wie man im trubeligen Alltag die innere Balance behält – oder wiederfindet.

Mit vielen Fotos, einer Übersichtskarte und Zusatzinformationen

Jeder Verwöhnort wird mit Foto auf einer Doppelseite vorgestellt, dazu gibt es kleine Exkurse und Tipps. Übersichtskarten am Anfang und Ende des Buches erleichtern die Planung der Ausflüge. Als wertvolles Extra werden Meditationen zum Download angeboten.

„**Meine Auszeiten – Hamburg**“ ist im Droste Verlag erschienen und kostet 16,00 Euro.

PRESSEINFORMATION

Die Autorinnen

Annic-Barbara Fenske ist spirituelle Coachin und Künstlerin, **Julia Seegebarth** arbeitet als Gesundheitswissenschaftlerin und Achtsamkeitslehrerin. Die beiden lieben es, die Gaben ihrer Herzensheimat Hamburg zu empfangen und sind sich einig: Wenn Stadt, Natur und die Schönheit des Seins zusammenkommen, wohnt dem ein ganz besonderer Zauber inne.

Meine Auszeiten (Stand Frühjahr 2023)

Meine Auszeiten – Hamburg

Meine Auszeiten – München

Meine Auszeiten – Pfalz

PRESESERVICE – Nicole Abeln - Tel. 0211/8605-236 – Mail: n.abeln@droste-verlag.de

Druckfähige Daten

Für Rezensionen schicken wir Ihnen gerne druckfähige Dateien 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.

Autor:inneninterviews

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 einer der führenden unabhängigen Verlage für Bücher in den Themenwelten Reiseführer, Sport- und Aktivreisen und Freizeitführer. Zudem publiziert Droste mit namhaften Partnern u. a. Fachbücher zu Politik und Zeitgeschichte.