



Katja Edelmann

Meine Auszeiten - Pfalz

Durchatmen & Kraft schöpfen

168 Seiten, EUR 16,00 (D)

ISBN 978-3-7700-2380-6

Erscheinungstermin: April 2023

Erholsame Auszeiten in der Pfalz

Abwechslungsreiche Ausflüge zum Durchatmen und Kraft schöpfen

Man eilt von einem Termin zum nächsten, überall gilt es etwas zu erledigen 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. Dass es dafür nicht immer gleich ein ganzer Urlaub sein muss, zeigt Katja Edelmann in „**Meine Auszeiten – Pfalz**“.

70 Ausflüge vom Kloster über Wellnessoasen zu Lavendel- und Teemanufakturen laden zum Durchatmen ein. Zwischen Donnersberg und Dahn, Kusel und Kandel ist für alle, die Erholung suchen, 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 bis hin zum ganzen Tag Urlaub oder kompletten Wochenende.

Ob Slow Food, Waldbaden oder bewusste Aufmerksamkeit für das, was in der „Toskana Deutschlands“ wächst und gedeiht: Die Autorin hat kleine, feine Langsamkeiten in der Natur, Kunst, Kultur und Bewegung gesammelt. Besonders gut kann sie im Pfälzerwald entspannen: „Das Grün macht die Seele ruhig, der Sandboden die Schritte weich, Mandelblüten und Kiefernnadeln die Luft aromatisch. Handy aus, Empfang gibt es nur für die Reize der Natur. Beim Paddeln, Picknicken oder Pilgern, beim Schaukeln, Schlafen oder Sternegucken gibt die Pfälzer Natur Kraft und Urvertrauen zurück“, schwärmt Katja Edelmann. Die Autorin lebt in Speyer und hat schon für ihr Buch "Glücksorte in der Pfalz" die Region erkundet und ihre Bewohnerinnen und Bewohner näher kennen und lieben gelernt.

Mit vielen Fotos, einer Übersichtskarte und Zusatzinformationen

Jeder Verwöhnort wird mit Foto auf einer Doppelseite vorgestellt, dazu gibt es kleine Exkurse und Tipps. Eine Übersichtskarte am Ende des Buches erleichtern die Planung der Ausflüge.

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

PRESSEINFORMATION

Die Autorin

Katja Edelmann lebt in Speyer und hat schon für ihr Buch "*Glücksorte in der Pfalz*" die Region und ihre Bewohner und Bewohnerinnen näher kennen und lieben gelernt. Von ihr sind im Droste Verlag bereits erschienen „*Glücksorte in Heidelberg*“, „*Glücksorte in der Pfalz*“ und „*Glücksorte in und um Speyer*“. Im Grupello Verlag hat sie „*Heidelberg. Das Heimat-Quiz*“ sowie „*Pfalz. Das Heimat-Quiz*“ veröffentlicht.

Meine Auszeiten (Stand Frühjahr 2023)

Meine Auszeiten – Hamburg

Meine Auszeiten – München

Meine Auszeiten – Pfalz

PRESSESERVICE – 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.