



Verena Höfler

Meine Auszeiten - München

Durchatmen & Kraft schöpfen

168 Seiten, EUR 16,00 (D)

ISBN 978-3-7700-2321-9

Erscheinungstermin: April 2023

Erholsame Auszeiten in München

Abwechslungsreiche Ausflüge zum Durchatmen und Kraft schöpfen

Manchmal ist München ein bisschen hektisch – deshalb hat Verena Höfler für „**Meine Auszeiten – München**“ 70 Ausflüge unterschiedlicher Dauer zum Durchatmen und Kraft schöpfen zusammengestellt. Und siehe da, plötzlich ist die Stadt der entspannteste Ort im Universum.

Wer nicht viel Zeit hat, verbringt einfach eine kleine Atempause zwischendrin im Schatten von Konfuzius im Dichtergarten, beim Pendel der Ruhe im Deutschen Museum oder während der von Orgelmusik umrahmten Mittagsmeditation in der St. Michael Kirche. Mit einem ganzen Tag Freizeit kann man im Perlacher Forst oder im Dachauer Land wandern gehen, an einem Kräuterkochkurs teilnehmen oder eine Radtour machen. Wochenendauszeiten führen auf einen Bauernhof, in eine Therme und zum Glamping.

Hier findet jede und jeder einen Weg zum Runterkommen, egal wann. „Die Outdoor-Orte sind bewusst nicht nur in der warmen Jahreszeit fotografiert worden, denn ein Besuch kann genauso lohnenswert sein, wenn die Natur kahl und das Wetter trüb ist. Statt der satten, grünblauen Farbe des Flusses zieht dann das glitzernde Eis am zugefrorenen Ufer die Aufmerksamkeit auf sich“, so Verena Höfler. Die Lehrerin für Achtsamkeit und Entspannung findet ihre innere Ruhe beim Qi Gong im Luitpoldpark, beim Stand-up-Paddeln auf dem Starnberger See und auf ausgedehnten Spaziergängen. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass erholsame Auszeiten nicht ausschließlich mit Stille zu tun haben müssen: „Im Grunde geht es darum, wie aufmerksam wir die Eindrücke eines Ortes aufsaugen können. Sobald wir uns mit allen Sinnen auf eine Sache konzentrieren, können wir uns im Nachhinein sehr klar an den Moment erinnern und länger von seiner Erholsamkeit profitieren.“

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 – München**“ ist im Droste Verlag erschienen und kostet 16,00 Euro.

PRESSEINFORMATION

Die Autorin

Verena Höfler mag es am liebsten entspannt. Ihre innere Ruhe findet sie beim Qi Gong im Luitpoldpark, beim Stand-up-Paddeln auf dem Starnberger See und auf ausgedehnten Spaziergängen. Zum Abschalten inspiriert die Lehrerin für Achtsamkeit und Entspannung auch andere und gibt ihr Wissen mit Freude weiter.

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.