



Annett Rensing

**Wandern für die Seele. In und um Hamburg**

Wohlfühlwege

192 Seiten, EUR 18,00

ISBN 978-3-7700-2338-7

Erscheinungstermin: März 2023

## Traumhafte Wanderungen in und um Hamburg

### Entspanntes Wandern durch abwechslungsreiche Landschaften

Annett Rensing hat für „**Wandern für die Seele. In und um Hamburg**“ 20 abwechslungsreiche Touren mitten in der Stadt und rundherum zusammengestellt, die zum Durchatmen und Entdecken einladen.

Ihre Streifzüge führen durch charmante Stadtviertel, in verblüffende Dünenlandschaften, an zahlreichen Gewässern entlang und zu geheimnisvollen Mooren. An der Grenze zu Niedersachsen wartet ein verträumtes Auetal, lila blühende Heide in Sprötze und in Reinsehen.

Die Touren sind nach verschiedenen Schwerpunkten sortiert: Die Auszeitouren versprechen herrliche Naturerlebnisse, die Panoramatouren verführen mit grandiosen Weitblicken. Bei den Verwöhntouren steht die Einkehr im Fokus. Die Entschleunigungstouren bieten immer wieder besinnliche Ruheorte. Die Erfrischungstouren schließlich führen an Flüssen und Seen vorbei.

„Grüne Erlebnisse“, selbst kurze, haben einen eindeutig positiven Effekt auf die Stimmung: Das Plätschern eines Baches, Vogelgezwitscher oder Wind, der durch Baumkronen rauscht, wirken beruhigend. Das wusste man schon im alten Griechenland. Die Philosophenschule der Epikureer pries die Natur, die zur Seelenruhe und Gesundheit des Körpers verhelfe“, so Annett Rensing. Als Klassische Archäologin und Journalistin ist sie schon immer gerne unterwegs, inzwischen am liebsten in ihrer Heimat Hamburg und der näheren Umgebung.

### Mit vielen Fotos, wichtigen Tipps und Übersichtskarten

Die großformatigen Fotos und das farbenfrohe Layout des Wanderführers laden zum Schmökern ein – und dazu, einem der zwischen 6 und 14 Kilometer langen Rundwege zu folgen. Der Serviceteil enthält Übersichtskarten und Streckenprofile, Tipps zur An- und Abreise und besten Jahreszeit sowie Adressen zur Einkehr und zu Sehenswertem am Wegesrand.

„**Wandern für die Seele. In und um Hamburg**“ ist im Droste Verlag erschienen und kostet 18,00 Euro.

## PRESSEINFORMATION

---

### Die Autorin

Als Klassische Archäologin war **Annett Rensing** schon immer gerne unterwegs. Heute arbeitet sie als freie Journalistin und ist am liebsten in ihrer Heimat Hamburg und der näheren Umgebung auf Entdeckungstour – denn auch hier verbergen sich in der vielfältigen Natur so manche Schätze. Immer mit dabei ist ihre Kamera, mit der sie die Kraft und Schönheit der Landschaften einfängt.

### Droste-Bücher mit Wohlfühlwegen (Stand Frühjahr 2023)

#### •Wandern für die Seele:

Allgäu, Altmühltal, Bayerische Voralpen, Bayerischer Jura, Bayerischer Wald, Bergisches Land, Berner Oberland, Bodensee, Bremen, Chiemgau, Düsseldorf, Eifel, Elsass, Erzgebirge, Fränkische Schweiz, Freiburg, Gardasee, Garmisch-Partenkirchen, Hamburg, Harz, Hohe Mark, Hohenlohe, Holsteinische Schweiz, Kaiserstuhl/Breisgau, Kraichgau, Mittelrhein, Mosel, München, Münsterland, Nahe, Niederrhein, Nordrhein-Westfalen Wälder, Odenwald, Ostwestfalen-Lippe, Pfalz, Rhein/Ahr/Erft, Rheingau/Taunus, Rheinhessen, Ruhrgebiet, Saarland, Sächsische Schweiz, Sauerland, Schwarzwald (Nord, Mitte, Süd), Steiermark, Stuttgart, Südtirol, Teutoburger Wald, Thüringer Wald, Vogesen, Westerwald

#### Weitere Wohlfühl-Reihen:

- Radeln für die Seele
- Urlaub für die Seele

---

**PRESSESERVICE – Nicole Abeln – Tel. 0211/8605-236 – Mail: [n.abeln@droste-verlag.de](mailto: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.

### Interviews

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.