



Nicole Steffens

**Meine Auszeiten - Westerwald**

Durchatmen & Kraft schöpfen

168 Seiten, EUR 16,00 (D)

ISBN 978-3-7700-2410-0

Erscheinungstermin: Juli 2023

## Wellness im Westerwald

### Abwechslungsreiche Ausflüge für erholsame Auszeiten

Zeit für sich selbst nehmen und Energie tanken – im Westerwald geht das ganz wunderbar! Die Region zwischen Dill, Rhein, Lahn, Sieg und Heller ist ein wahres Erholungsparadies. Das zeigt „**Meine Auszeiten – Westerwald**“ von Nicole Steffens. 70 Orte hat sie ausgewählt, an denen man so richtig durchatmen und die Seele baumeln lassen kann.

Es muss nicht gleich ein ganzer Urlaub sein. Hier 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 oder kompletten Wochenende. Das kann der wohltuende Gang durchs Kneippbecken oder der entspannte Malkurs im Atelier sein, die ausgelassene Partie Discgolf im Park oder die Radtour um die Seenplatte.

„Mit diesem Buch möchte ich dich für außergewöhnliche Kraftorte in Hessen, Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen begeistern. Für Begegnungen mit besonderen Menschen und ihre einmaligen Initiativen. Für Ausflüge mit sensiblen Tieren und Wanderungen, die zum Nachspüren anregen“, so Nicole Steffens. Sie lebt mit ihrer Familie mitten im Westerwald und hat bereits mehrere Bücher und Quiz veröffentlicht, unter anderem „Glücksorte an der Lahn“. Besonders intensive Momente hat sie beim Töpferkurs, während einer Einheit Waldbaden und beim Hutworkshop erlebt, aber auch im Kloster Marienstatt und in Rotenhain.

### 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 erleichtert die Planung der Ausflüge. So kann man den Alltag getrost für eine Weile hinter sich lassen.

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

## PRESSEINFORMATION

---

### Die Autorin

**Nicole Steffens** lebt mit ihrer Familie mitten im Westerwald. Die Lese- und Literaturpädagogin schreibt witzige Ratgeber, intelligente Kinderbücher und spannende Geschichten. Sie liebt die wundervollen Möglichkeiten des idyllischen Westerwalds und der kleinen Städtchen. Der Töpferkurs, das Waldbaden und der Hutworkshop brachten ihr die intensivsten Auszeiten. Von ihr sind im Droste Verlag bereits „*Glücksorte an der Lahn*“ und „*Glücksorte in und um Limburg*“ erschienen sowie im Grupello Verlag „*Lahn. Das Heimat-Quiz*“ sowie das „*Tee-Quiz*“.

### Meine Auszeiten (Stand Herbst 2023):

Meine Auszeiten – Chiemgau

Meine Auszeiten – Hamburg

Meine Auszeiten – München

Meine Auszeiten – Pfalz

Meine Auszeiten – Ruhrgebiet

Meine Auszeiten – Westerwald

### Unsere Reihen zu Zielen in Deutschland und der Welt:

- Wandern für die Seele
- Radeln für die Seele
- Urlaub für die Seele
- Glücksorte
- Zu Fuß durch
- Meine Auszeiten
- Weinorte
- Einmal im Leben

---

**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.

### Autor:inneninterviews

Gerne vermitteln wir Ihnen ein Interview.

---

### 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.