



Tanja Weißkamp-Lenkewitz  
**Meine Auszeiten - Ruhrgebiet**  
Durchatmen & Kraft schöpfen  
168 Seiten, EUR 16,00 (D)  
ISBN 978-3-7700-2454-4

Erscheinungstermin: September 2023

## Wellness im Ruhrgebiet

### Abwechslungsreiche Ausflüge für erholsame Auszeiten

Auf einer Halde in den Sonnenaufgang schaukeln, über die blaue Lebensader des Reviers gleiten oder auf einem Förderturm mit den Wolken picknicken: Das Ruhrgebiet schenkt Auszeitsuchenden ganz besondere Wohlfühlmomente. Tanja Weißkamp-Lenkewitz hat für „**Meine Auszeiten – Ruhrgebiet**“ 70 wunderbare Orte gesammelt, die dazu einladen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und einmal abzuschalten.

Es muss nicht immer ein ganzer Urlaub sein. Hier ist für alle, die Erholung suchen, etwas dabei. Auch wer nur kurz durchatmen 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 die Harmonie eines chinesischen Gartens sein, die violette Wunderwelt einer Heidelandschaft, ein Ayurveda-Kochseminar oder ein idyllischer Kurzurlaub direkt an der Ruhr.

„Ich habe Kraftquellen gefunden und diese mit ungewöhnlichen Perspektiven, mit vergessenen Gefühlen, mit wärmenden Erinnerungen versehen. Wohlfühlen ohne Konsum, angeleitete Selbstfürsorge, ein Lebenszauber, der durch bewusstes Spüren erlebbar wird. Auszeiten zum Kraftschöpfen, wenn das Fühlen die Führung übernimmt und Gedanken pausieren“, so Tanja Weißkamp-Lenkewitz. Die Essenerin zieht es oft hinaus in die brombeerreiche Natur des Ruhrgebiets. In ihren beliebten Kursen für kleine Gruppen verbindet sie Elemente aus dem japanischen Waldbaden mit Geschichten und Inspirationen, Meditationen und Achtsamkeitsübungen.

### Mit vielen Fotos, einer Übersichtskarte und wertvollen Tipps

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

## PRESSEINFORMATION

---

### Die Autorin

**Tanja Weißkamp-Lenkewitz** ist ein Ruhrgebietskind und Gründerin von „seinskraft“. In der wilden Ruhrnatur teilt sie als Waldbademeisterin mit Sinnsuchenden das Bewusstsein für ein Leben im Hier und Jetzt und zeigt Wege zu mehr Achtsamkeit. Die kreative Energie, das Außergewöhnliche und das Verrückte, das sie im Revier jeden Tag erlebt, sind für sie eine Quelle der Inspiration.

### 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.