



Annette Kanis

Meine Auszeiten – Bergisches Land

Durchatmen & Kraft schöpfen

168 Seiten, EUR 16,00 (D)

ISBN 978-3-7700-2546-6

Erscheinungstermin: Februar 2024

Wellness im Bergischen Land

Abwechslungsreiche Ausflüge für erholsame Auszeiten

Das Bergische Land ist der perfekte Ort, um innezuhalten und zur Ruhe zu kommen. Die Region rund um Wupper und Agger ist ein wahres Erholungsparadies. Zwischen Wäldern und viel Wasser sorgen Fuß-Chakren-Massage, Bienenstocktherapie und Yoga für Abstand vom Alltag und für jede Menge guter Laune. Ob zu Fuß, per Rad, auf der Draisine oder in Begleitung von Alpakas: Aktive Auszeiten geben neue Energie und tun Körper und Seele einfach gut.

Es muss nicht gleich ein ganzer Urlaub sein, das zeigt Annette Kanis in „**Meine Auszeiten – Bergisches Land**“. 70 Orte hat sie ausgewählt, an denen man so richtig durchatmen und die Seele baumeln lassen kann. Es ist eine Einladung, das Leben auf positive Weise zu verlangsamen und das Zeitgefühl zu ändern. Hier ist für alle 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.

„Wie wäre es mit einem Tag im Monat mit besonderem Programm, das Seele und Körper Wärme schenkt? Neben Entspannung und Momenten der Ruhe, wie sie beim Yoga oder im Spa aufkommen, bereichern neue Inspirationen. Ob im Barista-Kurs, bei der Kanutour, beim Mantrasingen oder während einer Alpakawanderung – Erinnerungen werden geschaffen, Urlaubsmomente lassen sich in den Alltag integrieren. Im Bergischen Land liegen sie: die Inseln der Erholung!“, so Annette Kanis, die ihre journalistische Arbeit seit mehreren Jahren als Yogalehrerin ergänzt.

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

PRESSEINFORMATION

Die Autorin

Annette Kanis ergänzt ihre journalistische Arbeit für Print und TV seit mehreren Jahren als Yogalehrerin – die ideale Kombination, um Wohlfühlmomente im Bergischen Land zu erkunden. Beim schamanischen Trommelabend genoss sie neue Erfahrungen, bei der Thai-Yoga-Massage pure Entspannung. Im Droste Verlag hat sie u.a. „Glücksorte in Düsseldorf“, „Grüne Glücksorte in Düsseldorf“ und „Dein Düsseldorf. Mausschlaue Freizeittipps“ veröffentlicht, im Grupello Verlag „Düsseldorf. Das Heimat-Quiz“.

Meine Auszeiten (Stand Frühjahr 2024):

Meine Auszeiten – Bergisches Land
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

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.