



Sabine Hauke
Wandern für die Seele. Ruhrgebiet
Wohlfühlwege
192 Seiten, EUR 18,00 (D)
ISBN 978-3-7700-2576-3
Erscheinungstermin 5. Auflage: Januar 2024

Wandern im Ruhrgebiet mit allen Sinnen

Einzigartige Wanderungen versprechen Auszeiten vom Alltag

Beim Haldenaufstieg dem Himmel ein Stückchen näher kommen, Kurort-Flair in Hamm und Waldromantik in Bottrop genießen, unberührte und ursprüngliche Landschaften zwischen Ruhr und Lippe entdecken – so fühlt sich Wandern im Ruhrgebiet an. Hier gibt es viele Gelegenheiten zum Entschleunigen und Kräfte sammeln, zumal es entgegen landläufiger Meinungen äußerst grün zugeht. Das zeigen auch die Wohlfühlwege, die Sabine Hauke für **„Wanderungen für die Seele. Ruhrgebiet“** ausgewählt und zusammengestellt hat. Ihr Motto: Der Weg ist das Ziel und in den Rucksack gehört viel Zeit.

Die Wege sind so abwechslungsreich wie das Revier selbst. Bei den Panoramatouren mit grandiosen Weitblicken, den Erfrischungstouren am belebenden Wasser, den Verwöhntouren für das leibliche Wohl oder den Auszeittouren inmitten herrlicher Natur werden alle Sinne angesprochen.

Die zertifizierte Wanderführerin Sabine Hauke, die in Bochum geboren und in Datteln aufgewachsen ist, hat Orte gefunden, die Ruhe schenken, sowie Orte, die inspirieren und fast grenzenlose Energie bringen. Es geht durch wunderschöne Sumpflandschaften und idyllische Auen, an charmanten Fachwerkhäusern vorbei, auf verschlungenen Pfaden durch urige Wälder, zu malerischen Burgruinen und kleinen Kapellen. So lässt sich die Natur richtig genießen und die Sinne werden geschärft.

Mit vielen Fotos, wichtigen Tipps und Übersichtskarten

Dabei beginnt die Erholung vom stressigen Alltag nicht erst beim Wandern, sondern schon mit dem ersten Blick ins Buch. Großformatige Fotos und das farbenfrohe Layout des Wanderführers laden zum Schmökern ein und machen Lust, die Schuhe zu schnüren und einer der zwischen 7,5 und 14 Kilometer langen Rundtouren zu folgen. Das Rundum-sorglos-Paket enthält darüber hinaus Übersichtskarten und Streckenprofile sowie Tipps zur entspannten An- und Abreise, genussvollen Einkehr – oft mit Fokus auf heimischen Produkten – und zu Sehenswertem am Wegesrand.

„Wandern für die Seele. Ruhrgebiet“ ist im Droste Verlag erschienen und kostet 18,00 Euro.

Die Autorin

Schon aufgrund ihrer Herkunft – in Bochum geboren, in Datteln aufgewachsen – ist **Sabine Hauke** prädestiniert, im Ruhrgebiet auf Wanderschaft zu gehen. Als zertifizierte Natur-, Kultur- und Gesundheitswanderführerin weiß sie genau, dass man beim Wandern wunderbar entspannen und zur Ruhe kommen kann. Heute lebt sie am Niederrhein, wo sie auf www.niederrheinfuehrer.de begleitete Ausflüge in der Region anbietet. Bei Droste sind von ihr außerdem Wanderführer zum Niederrhein und zu den Wäldern Nordrhein-Westfalens erschienen.

Die Glücksorte-Reihe

Die Reiseführer, die glücklich machen. In über 200 Städten und Regionen weltweit.

Mehr zum Glück finden Sie auf www.gluecksorte.de

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