



Gudrun Titze

Wandern für die Seele. In und um Köln

Wohlfühlwege

192 Seiten, EUR 18,00 (D)

ISBN 978-3-7700-2600-5

Mit GPX-Daten zum Download

Erscheinungstermin: März 2025

Traumhafte Wanderungen in Köln und Umgebung-

Erlebnisreiches Wandern durch beeindruckende Landschaften

Eine forstbotanische Weltreise, eine Auenlandschaft mit urwaldgleichen Pappeln und eine Himmelsleiter, die den Überblick verschafft – die 20 Wohlfühl Touren in „**Wandern für die Seele. In und um Köln**“ entführen in wundersame, teils versteckte Kölner Winkel, nach Frechen, Overath und an die Wupper, nach Monheim und an die Diepental Sperre. Grüne Lungen inmitten des pulsierenden Großstadtlebens, ein plätschernder Bach mit Reiher und Kormoranen und klösterliche Stille auf leichtgängigen Wegen sind wunderbar entschleunigend.

„Es geht zum höchsten Punkt der Stadt, wir durchstreifen ein Klostergelände, verweilen im Schlosspark, entdecken unbekannte Flecken am Rhein und das Bergische Land erfreut uns mit seinen fantastischen Fernsichten bis weit in die Eifel und ins Siebengebirge. Lebendige und glasklare Gewässer erquicken unser Gemüt und ich zeige Ihnen die eine oder andere Bademöglichkeit“, verspricht Autorin Gudrun Titze.

Die von ihr zusammengestellten Wanderungen haben verschiedene Schwerpunkte: Die Auszeit Touren versprechen herrliche Naturerlebnisse, die Weitblick Touren grandiose Aussichten. Bei den Genuss Touren steht die Einkehr im Fokus. Auf den Entschleunigung Touren bekommt man immer wieder die Gelegenheit, an besinnlichen Ruheorten zu verweilen, während die Erfrischung Touren an belebenden Gewässern entlangführen. Hier ist für jeden etwas dabei, – ob Römerspuren oder Pilgerreise, ob Kölscher Everest oder Kleine Erft, ob exotische Bäume oder urige Pfade.

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 16 Kilometer langen Wege zu folgen, sich in der aromatischen Waldluft zu bewegen, dem Klopfen des Schwarzspechts zu lauschen und regionale Spezialitäten zu genießen. 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 Köln**“ ist im Droste Verlag erschienen und kostet 18,00 Euro.

PRESSEINFORMATION

Die Autorin:

Die freiberufliche Pilger- und Gesundheitscoachin **Gudrun Titze** liebt es, neue Pfade zu entdecken, und gibt ihr Wissen und ihre Leidenschaft in Seminaren weiter. Vor allem in den kühleren Jahreszeiten schöpft sie aus den Wäldern ihre Stärke. Weitere Infos: waldbaden-wandern.de

Wandern für die Seele – bisher erschienen (Stand Frühjahr 2025):

Allgäu, Altmühltal, Ardennen, Bayerische Voralpen, Bayerischer Jura, Bayerischer Wald, Bergisches Land, Berlin, Berner Oberland, Bodensee, Bremen, Chiemgau, Düsseldorf, Eifel, Elsass, Erzgebirge, Fränkische Schweiz, Frankfurt, Freiburg, Gardasee, Garmisch-Partenkirchen, Hallertau, Hamburg, Harz, Havelland, Hohe Mark, Hohenlohe, Holsteinische Schweiz, Hunsrück, Kärnten, Kaiserstuhl/Breisgau, Karlsruhe, Kassel, Kellerwald, Köln, Kraichgau, Lahntal, Lausitz, Luxemburg, Mallorca, Mittelrhein, Mosel, München, Münsterland, Nahe, Niederrhein, Nordrhein-Westfalen Wälder, Oberpfälzer Wald, Oberschwaben, Odenwald, Ostwestfalen-Lippe, Pfälzerwald, Pfalz, Rhein/Ahr/Erft, Rheingau/Taunus, Rheinhessen, Rhön, Ruhr, Ruhrgebiet, Saarland, Sächsische Schweiz, Salzkammergut, Sauerland, Schwäbische Alb, Schwarzwald (Nord, Mitte, Süd), Siebengebirge, Siegerland, Spessart, Steiermark, Stuttgart, Südtirol, Taubertal, Teutoburger Wald, Thüringer Wald, Vogesen, Westerwald, Wien, Zwischen Elbe und Weser

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. 02 11/84 34 52 10 – 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.

Interviews

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.