



Marianne Tatschner
Meine Auszeiten – Berlin
Durchatmen & Kraft schöpfen
168 Seiten, EUR 16,00 (D)
ISBN 978-3-7700-2589-3

Erscheinungstermin: September 2025

Wellness in Berlin

Abwechslungsreiche Ausflüge für erholsame Auszeiten

Durch den Berliner Nachthimmel zu den Sternen reisen oder einem Malaienbären im Tierpark beim Entspannen zusehen: Die 70 Orte in „**Meine Auszeiten – Berlin**“ entpuppen sich als wahre Kraftquellen in der trubeligen Hauptstadt. Sanfte Schwingungen von Klangschalen rufen eine tiefe innere Ruhe hervor, eine Kräuterwanderung regt die Sinne an und ein Schokoladen-Pralinen-Workshop verschafft Genuss und Glücksgefühle.

Auch wer nur kurz abschalten möchte, findet hier abwechslungsreiche Ausflugstipps und Ideen, sortiert nach Zeitaufwand, von der einstündigen Atempause über die dreistündige Kraftquelle bis hin zum ganzen Tag oder kompletten Wochenende.

„Dieses Buch ist eine Einladung, sich auf den Weg zu machen – zu Entspannung, Entschleunigung, Lebensfreude und Achtsamkeit, vor allem aber zu sich selbst“, so Marianne Tatschner. Als Berlinerin liebt sie ihre quirlige Metropole – und sucht als Psychologin und Achtsamkeitstrainerin nach immer neuen Wegen, inmitten des Großstadt-Chaos’ Ruhe und Gelassenheit zu finden. Dass dies auf ganz unterschiedliche Weise möglich ist, zeigt ihr bunter Blumenstrauß an Vorschlägen. Sei es eine kurze Pause in einer tadschikischen Teestube, ein kostenloses Mittagskonzert von hervorragenden Musikern der Berliner Philharmonie oder ein Wildkräuterspaziergang durch den Grunewald – alles lässt sich leicht umsetzen und lädt zum bewussten Genießen ein.

Mit vielen Fotos, einer Übersichtskarte und Zusatzinformationen

Jeder Verwöhnort wird mit Foto auf einer Doppelseite vorgestellt, dazu gibt es kleine Exkurse und Tipps. Übersichtskarten an Anfang und Ende des Buches erleichtern die Planung der Ausflüge. Manchmal geht es über die Stadtgrenzen hinaus – in den Japanischen Bonsaigarten in Schwielowsee oder zu einer Schaf-Auszeit in Teltow. Für ein ruhiges Wochenende rund um das Thema Wasser bietet sich das Dörfchen Wendisch Rietz an, für Kultur und Natur fernab vom Trubel ist Frankfurt an der Oder perfekt. So kann man den Alltag getrost für eine Weile hinter sich lassen.

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

PRESSEINFORMATION

Die Autorin

Als Berlinerin liebt **Marianne Tatschner** ihre quirlige Metropole – und sucht als Psychologin und Achtsamkeitstrainerin nach immer neuen Wegen, inmitten des Großstadt-Chaos' Ruhe und Gelassenheit zu finden. Seit über 30 Jahren begeistern sie dabei die vielen unterschiedlichen Facetten Berlins.

Bisher in der Reihe „Meine Auszeiten“ erschienen (Stand Herbst 2025):

Allgäu, Bergisches Land, Chiemgau, Hamburg, München, Ostwestfalen-Lippe, Pfalz, Ruhrgebiet, Schwarzwald, Stuttgart, Westerwald

Unsere Reihen zu Zielen in Deutschland und der Welt:

- Einmal im Leben
- Glücksorte – u.a. „*Glücksorte in Berlin*“, „*Grüne Glücksorte in Berlin*“, „*Blaue Glücksorte in Berlin*“
- Glückszeit für Familien
- Kriminell entdecken
- Meine Auszeiten
- Radeln für die Seele – u.a. „*In und um Berlin. Radeln für die Seele*“
- Wandern für die Seele – u.a. „*In und um Berlin. Wandern für die Seele*“
- Weinorte
- Zu Fuß durch – u.a. „*Zu Fuß durch Berlin*“

PRESSESERVICE – Nicole Abeln - Tel. 0211/84 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.

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.