DROSTE

PRESSE*INFORMATION*

Daniela Berg / Mareike Fröhlich
Meine Auszeiten – Stuttgart
Durchatmen & Kraft schöpfen
168 Seiten, EUR 16,00 (D)
ISBN 978-3-7700-2592-3

Erscheinungstermin: Juli 2025

Wellness in Stuttgart

Abwechslungsreiche Ausflüge für erholsame Auszeiten

Ob Brotbacken oder Baden, Bogenschießen oder Ballonfahren, Burg oder Baumhaus – in und um die Schwabenmetropole finden sich faszinierend vielfältige Flecken, an denen man kurz durchatmen, ein paar Stunden ausspannen oder auch ein ganzes Wochenende dem Alltag entfliehen kann. Daniela Berg und Mareike Fröhlich präsentieren in „**Meine Auszeiten – Stuttgart**“ Orte in der Landeshauptstadt und ihrer Nachbarschaft, die den Körper in Bewegung und den Geist zur Ruhe bringen, die Kreativität kitzeln und Genussmomente schenken.

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

Manche Orte liegen in der Stadt, andere in der Natur. So geht es in die Fellbacher Salzwelten, zum Yoga nach Nürtingen, hoch über die Wolken nach Löchgau und zur Parkanlage Monrepos in Ludwigsburg, wo man auf dem See, beim Joggen, beim Schlemmen oder beim Monrepos Open Air wunderbar entspannen kann.

Die Autorinnen leben schon immer in der Region Stuttgart und sind regelmäßig in der Stadt und ihrer Umgebung unterwegs: „Wir erkunden unsere Heimat am liebsten zu Fuß und lieben es, Neues zu entdecken. Unser Lieblingskraftort ist der Wald rund um Stuttgart, mit seinen – ab und an verwunschenen – Wegen und der beruhigenden Geräuschkulisse.“

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 ebenso wie die Sortierung nach Zeitaufwand. So kann man den Alltag getrost für eine Weile hinter sich lassen, ob beim Tai-Chi oder dem schönsten Sonnenaufgang, beim Boulespiel oder der kulinarischen Weltreise. „**Meine Auszeiten – Stuttgart**“ ist im Droste Verlag erschienen und kostet 16,00 Euro.

Droste Verlag Presse: Nicole Abeln | Tel: 0211/84 34 52 10 | n.abeln@droste-verlag.de
www.droste-verlag.de | Facebook: /DrosteVerlag | Instagram: @drosteverlag

Die Autorinnen

Daniela Berg ist Sozialpädagogin und Autorin, **Mareike Fröhlich** Autorin, freie Lektorin und systemische Beraterin. Beide leben schon immer in der Region Stuttgart und entdecken gerne gemeinsam Neues – am liebsten zu Fuß. Ein besonderer Kraftort für die beiden ist der Wald rund um Stuttgart. Im Droste Verlag haben sie bereits „*Glücksorte in und um Esslingen*“ veröffentlicht.

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 Stuttgart*“, „*Grüne Glücksorte in Stuttgart*“, „*Blaue Glücksorte in und um Stuttgart*“
- Kriminell entdecken
- Meine Auszeiten
- Radeln für die Seele
- Wandern für die Seele – u.a. „*Rund um Stuttgart. Wandern für die Seele*“
- Weinorte
- Zu Fuß – u.a. „Zu Fuß durch Stuttgart“

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.