



Valeska Helfert

Wandern für die Seele. Ostfriesland

Wohlfühlwege

192 Seiten, EUR 18,00 (D)

ISBN 978-3-7700-2724-8

Mit GPX-Daten zum Download

Erscheinungstermin: September 2025

Traumhafte Wanderungen mit Wolken, Wind und Weite

Entspanntes Wandern in Ostfriesland

Schafe und Deiche, Wälder und Moore – „**Wandern für die Seele. Ostfriesland**“ von Valeska Helfert führt auf 20 Wegen durch abwechslungsreiche Landschaften von Greetsiel nach Aurich, vom Ewigen Meer in den Neuenburger Urwald.

„Ostfriesland als Wanderregion ist besonders für diejenigen geeignet, die abseits der gebirgigen Regionen Deutschlands eine ruhige und naturnahe Alternative suchen“, erklärt Valeska Helfert, die zertifizierte Wanderführerin des Deutschen Wanderverbands ist und in Ostfriesland seit mehr als 20 Jahren ihre zweite Heimat gefunden hat. „Entgegen der oft geäußerten Meinung, dass dieses Gebiet eher zum Fahrradfahren als zum Wandern geeignet sei, hält Ostfriesland dennoch wunderschöne Wandererlebnisse bereit. Meer, Strand, Moore, Seen und viele andere Sehenswürdigkeiten nimmt man einfach viel besser beim Wandern wahr.“

Die 20 von ihr zusammengestellten Wanderungen haben verschiedene Schwerpunkte, hier ist für jeden etwas dabei: Die Auszeittouren versprechen herrliche Naturerlebnisse, es geht durch den Schafhauser Wald und die Moore von Plaggenburg. Entschleunigung mit besinnlichen Ruheorten findet man im Dornumerland oder auf dem Weg zum Kloster Ihlow, wohingegen die Touren am Südstrand und am Ottermeer belebende Erfrischung verheißen. Wer zwischendurch immer wieder gerne einkehrt, wählt die Genussstouren durch die Leyhörner Bucht, Carolinensiel oder Jever. Für grandiose Weitblicke empfehlen sich das Vogelreservat am großen Meer oder die Tour von Sande zum Schloss Gödens.

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. Der Serviceteil enthält Übersichtskarten und Streckenprofile, Tipps zur An- und Abreise und besten Jahreszeit sowie Adressen zur Rast und zu Sehenswertem am Wegesrand.

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

PRESSEINFORMATION

Die Autorin

Valeska Helfert ist zertifizierte Wanderführerin des Deutschen Wanderverbands und hat in Ostfriesland seit mehr als 20 Jahren ihre zweite Heimat gefunden. Sie liebt es, entspannt in der Natur unterwegs zu sein und deren Schönheit und Vielfalt zu genießen. Dabei sammelt sie gern Wildkräuter für leckere Salate und Tees.

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

Allgäu, Altmühltal, Ardennen, Bayerische Voralpen, Bayerischer Jura, Bayerischer Wald, Berchtesgadener Land, Bergisches Land, Berlin, Berner Oberland, Bodensee, Bremen, Chiemgau, Dresden, Düsseldorf, Eifel, Elsass, Erzgebirge, Fränkische Schweiz, Frankfurt, Freiburg, Fünfseenland, 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, Neckar, Niederrhein, Nordrhein-Westfalen Wälder, Oberpfälzer Wald, Oberschwaben, Odenwald, Ostfriesland, 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, Spanische Pyrenäen, Spessart, Steiermark, Stuttgart, Südtirol, Taubertal, Teutoburger Wald, Thüringer Wald, Usedom, Vogesen, Westerwald, Wetterau/Vogelsberg, Wien, Zwischen Elbe und Weser

Unsere Reihen zu Zielen in Deutschland und der Welt:

- Einmal im Leben
- Glücksorte, u.a. „*Glücksorte in Ostfriesland*“, „*Glücksorte auf den Ostfriesischen Inseln*“
- Glückszeit für Familien
- Kriminell entdecken, u.a. „*Wer man früher war. Ostfriesland kriminell entdecken*“
- Meine Auszeiten
- Quiz im Quadrat (Grupello Verlag), u.a. „*Ostfriesland-Quiz*“
- Radeln für die Seele, u.a. „*Ostfriesland. Radeln für die Seele*“
- Wandern für die Seele
- Weinorte
- Zu Fuß durch

PRESESERVICE – 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.