



Christine Hochreiter
Meine Auszeiten – Bayerischer Wald
Durchatmen & Kraft schöpfen
168 Seiten, EUR 16,00 (D)
ISBN 978-3-7700-2818-4

Erscheinungstermin: Juli 2026

Im Woid zur Ruhe kommen

Abwechslungsreiche Tipps für Auszeiten im Bayerischen Wald

Der Bayerische Wald ist ein Paradies auf Erden: wilde Natur, herrliche Ruhe und schier endlose Entschleunigung. Wo man sich hier am besten erholen kann, zeigt Christine Hochreiter in „**Meine Auszeiten – Bayerischer Wald**“. Unter ihren 70 Ausflugstipps sind Tempel, Klöster und Keltendörfer, die zur Rückbesinnung einladen, Töpfereien, Ateliers und Glaswerkstätten, in denen die kreativen Seiten ausgelebt werden können, und Cafés, Restaurants und Hotels, die mit Qualität und Nachhaltigkeit ihre Gäste verwöhnen. Wanderungen führen zu magischen Orten, manchmal begleitet von Eseln oder mit Blick auf die faszinierende Welt der Heilkräuter, die am Wegesrand wachsen. Es wird gepaddelt, geschwommen und meditiert.

„Obwohl geographisch so nah war der Bayerische Wald früher für mich gedanklich weit weg. Es zog mich eher in die Ferne. Doch das hat sich geändert. Nicht zuletzt durch die Recherchen für dieses Buch habe ich dieses grandiose grüne Erholungsgebiet quasi vor der Haustür kennen- und lieben gelernt“, schwärmt Christine Hochreiter. „Über die wunderschöne Natur hinaus gibt es so viel Tolles zu entdecken – unzählige Gelegenheiten für kurze und längere Auszeiten für alle Sinne.“

Sortiert sind ihre Tipps nach ihrer zeitlichen Länge – angefangen mit der kurzen Atempause, die sich mit einer ungefähr einstündigen Dauer gut in den Alltag integrieren lässt, bis hin zum kompletten Wochenende, an dem man es sich in anderer Umgebung gutgehen lassen kann. In 10 kleinen Exkursen bekommt man zusätzlich Anregungen, wie sich Entspannungsphasen auch immer wieder zwischendurch einbauen lassen.

Mit vielen Fotos, einer Übersichtskarte und Zusatzinformationen

Jeder Verwöhnort wird mit Foto auf einer Doppelseite vorgestellt, dazu gibt es kleine Exkurse und Tipps. Übersichtskarten am Anfang und Ende des Buches erleichtern die Planung der Ausflüge. So kann man den Alltag getrost für eine Weile hinter sich lassen. Ob in der Wunderkammer, im Sternenpark oder im stillen Stollen – diese Auszeiten sind eine Wohltat für Körper und Geist.

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

PRESSEINFORMATION

Die Autorin:

Christine Hochreiter ist Autorin und freiberufliche Journalistin. Direkt vor ihrer Heimatstadt Passau breiten sich die herrlichen Höhen und Weiten des Bayerischen Waldes aus. Hier liebt sie das grandiose Panorama und dass es wunderbar ungekünstelt zugeht. Im Droste Verlag hat sie bereits „*Glücksorte in Niederbayern*“, „*Glücksorte in Oberösterreich*“ sowie „*Glücksorte in Niederösterreich*“ veröffentlicht.

Meine Auszeiten:

Neue Energie tanken und durchatmen – 70 sanfte Naturerlebnisse und inspirierende Wohlfühlorte für kleine Fluchten und erfüllende Wochenenden

Bisher erschienen (Stand Herbst 2026):

Allgäu, Bayerischer Wald, Bergisches Land, Berlin, Chiemgau, Hamburg, Köln, München, Ostwestfalen-Lippe, Pfalz, Rheingau, Ruhrgebiet, Saarland, Schwarzwald, Stuttgart, Westerwald

Unsere Reihen zu Zielen in Deutschland und der Welt:

- Einmal im Leben
- Glücksorte – u.a. „*Glücksorte im Bayerischen Wald*“
- Glückszeit für Familien
- Meine Auszeiten
- Mit dem Rad durch
- Quiz – u.a. „*Bayerischer Wald-Quiz*“
- Radeln für die Seele – u.a. „*Radeln für die Seele. Bayerischer Wald*“
- Wandern für die Seele – u.a. „*Wandern für die Seele. Bayerischer Wald*“
- Weinorte
- Zu Fuß durch

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.