



Marion Demme-Zech
Meine Auszeiten – Saarland
Durchatmen & Kraft schöpfen
168 Seiten, EUR 16,00 (D)
ISBN 978-3-7700-2789-7

Erscheinungstermin: August 2026

Auszeiten im Saarland

Abwechslungsreiche Ausflüge mit Erholungswert

Eine Rampe Richtung Himmel, eine Energietankstelle oder ein Weg fürs Herz: Das grüne Saarland bietet wunderbare Wohlfühlorte, die für kleine und größere Atempausen wie gemacht sind. Marion Demme-Zech erhebt das Nichts-Tun zur hohen Kunst und präsentiert in „**Meine Auszeiten – Saarland**“ 70 Ideen zum Einfach-mal-Genießen. Sie reichen von Höhenflügen auf der Panoramaschaukel über eine Tea Time mit französischem Flair bis hin zum Yoga, bei dem man die Gipfel grüßt.

„An den 70 Wohlfühlzielen in diesem Buch kennt man kein Müssen, sondern nur Dürfen. Hier darf man vergnügt sein, sich etwas gönnen und sich den Raum nehmen, den es braucht, um bei sich anzukommen und frei durchzuatmen“, erläutert die gebürtige Saarländerin Marion Demme-Zech. Mit dem größten Vergnügen ist sie in ruhigem Tempo zu Fuß unterwegs und entdeckt dabei die leisen und beschaulichen Orte zum Abschalten und Auftanken – bevorzugt in ihrer Heimat.

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 an Anfang und Ende des Buches erleichtern die Planung der Ausflüge. So kann man den Alltag getrost für eine Weile hinter sich lassen. „Ob es dafür Romantik sein darf, tierische Begegnungen oder einfach nur viel Natur, Ruhe und Weite, worauf auch immer die Wahl fällt, das Saarland bietet eine große Schatzkiste an Erholungs- und Wohlfühlorten“, versichert die Autorin.

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

PRESSEINFORMATION

Die Autorin:

Marion Demme-Zech ist Saarländerin durch und durch. Deshalb ist in ihren Krimis, Gesellschaftsspielen und Freizeitführern auch immer viel Saarlandliebe spürbar. Mit dem größten Vergnügen ist sie in ruhigem Tempo zu Fuß unterwegs und entdeckt die leisen und beschaulichen Orte zum Abschalten, Genießen und Auftanken – bevorzugt in ihrer Heimat. Im Droste Verlag sind von ihr bereits die Freizeitbücher „*Glücksorte im Saarland*“, „*Grüne Glücksorte im Saarland*“ sowie „*Wandern für die Seele. Luxemburg*“ sowie der Heimat-Krimi „*Der Karma-Effekt*“ erschienen, im Grupello Verlag „*Saarland – Das Heimat-Quiz*“.

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 Saarland*“, „*Grüne Glücksorte im Saarland*“
- Glückszeit für Familien
- Meine Auszeiten
- Mit dem Rad durch
- Quiz – u.a. „*Saarland. Das Heimat-Quiz*“
- Radeln für die Seele – u.a. „*Radeln für die Seele. Saarland*“
- Wandern für die Seele – u.a. „*Wandern für die Seele. Saarland*“
- 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.