



Benigna Maria Strnisko

Wandern für die Seele. Spreewald

Wohlfühlwege

192 Seiten, EUR 18,00 (D) / EUR 18,50 (A)

ISBN 978-3-7700-2788-0

Mit GPX-Daten zum Download

Erscheinungstermin: Juli 2026

Wo Fontane sein Wanderglück fand

Entspannte Touren im Spreewald

Wenn stille Laubwälder auf ein verschlungenes Netz aus Fließen und Flüssen treffen, dann ist man im Spreewald. Wo zwischen magischer Wildnis und malerischen Dörfern der größte Wandergenuss wartet, zeigt Benigna Maria Strnisko in „**Wandern für die Seele. Spreewald**“. Auf flachen Wegen spaziert man durch duftende Wiesen und lauscht dem Sirren seltener Libellen. Die Natur zeigt sich hier von ihrer ursprünglichen Seite – und hält zugleich kunstvolle Überraschungen bereit. Zum Wandern mit urbanem Flair lockt das nahe Cottbus mit seinem fürstlichen Park.

Neben dem weit verbreiteten Kanu- und Radfahren führt das Wandern im Spreewald eher ein stiefmütterliches Dasein. Zu Unrecht, wie Benigna Maria Strnisko findet: „Wer vermutet, Wandern ist in dem von der UNESCO ausgezeichneten Biosphärenreservat langweilig, der irrt. Im Gegenteil: Dank der vielfältigen und abwechslungsreichen Landschaft und des einzigartigen Netzes aus Fließen, wie man die unzähligen Seitenarme der Spree hier nennt, entschleunigt die Seele ab dem ersten Schritt.“

Zur besseren Orientierung hat die Autorin ihre Touren in verschiedene Kategorien sortiert: Auszeiten, Weitblicke, Genuss, Entschleunigung und Erfrischung. So findet nicht nur jeder die passende Tour für seine Zeit – die Touren sind unterschiedlich lang –, sondern auch für seine Lust. Ob Wildnispfad Lieberoser Heide in über 6 Stunden oder von Lübbenau nach Lehde in knapp 3 Stunden, ob Entschleunigung in den Gehrener Bergen oder Weitblicke rund um Raddusch: Hier finden sich viele Möglichkeiten, die außergewöhnliche Landschaft wandernd zu entdecken.

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, zur günstigsten Jahreszeit, zu Sehenswerten am Wegesrand und zur besten Einkehr – bzw. Hinweise, wenn keine Einkehrmöglichkeit vorhanden ist. „**Wandern für die Seele. Spreewald**“ ist im Droste Verlag erschienen, wo bereits Wanderführer zu Havelland, Saale-Unstrut, Berlin, Lausitz und vielen weiteren Regionen erschienen sind.

PRESSEINFORMATION

Die Autorin:

Die Wanderleidenschaft wurde der Musikwissenschaftlerin und Archäologin **Benigna Maria Strnisko** schon in die Wiege gelegt. Als Kind streifte sie mit ihren Eltern und Geschwistern durch hessische Wälder. Heute bietet ihr die vielfältige Landschaft des Spreewalds echte Seelenmomente und lässt sie entspannen. Um dieses Gefühl mit anderen zu teilen, bietet sie Wildkräuterwanderungen in der Natur an. Im Droste Verlag hat sie bereits „*Glücksorte im Spreewald*“ veröffentlicht.

Wandern für die Seele – die Reihe mit jeweils 20 Wohlfühlwegen für jede Stimmung.

Bisher erschienen (Stand Herbst 2026):

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, Graubünden, Hallertau, Hamburg, Hannover, Harz, Havelland, Hohe Mark, Hohenlohe, Holsteinische Schweiz, Hunsrück, Kärnten, Kaisergebirge, Kaiserstuhl/Breisgau, Karlsruhe, Karwendel, Kassel, Kellerwald, Köln, Kraichgau, Lahntal, Lausitz, Lüneburger Heide, 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, Saale-Unstrut, Saarland, Sächsische Schweiz, Salzkammergut, Sauerland, Schwäbische Alb, Schwäbisch-Fränkischer Wald, Schwarzwald (Nord, Mitte, Süd), Siebengebirge, Siegerland, Spanische Pyrenäen, Spessart, Spreewald, Steiermark, Stuttgart, Südtirol, Taubertal, Teutoburger Wald, Thüringer Wald, Uedom, Vogesen, Werratal, Westerwald, Wetterau/Vogelsberg, Wien, Zwischen Elbe und Weser

Unsere Reihen zu Zielen in Deutschland und der Welt:

- Einmal im Leben – u.a. „*30 Wanderungen in Deutschland, die man einmal im Leben gemacht haben muss*“
- Glücksorte – u.a. „*Glücksorte in der Welterberegion Wartburg-Hainich*“, „*Glücksorte im Spreewald*“
- Glückszeit für Familien
- Meine Auszeiten
- Mit dem Rad durch
- Quiz im Quadrat
- Radeln für die Seele – u.a. „*Radeln für die Seele. Spreewald*“
- Wandern für die Seele
- Weinorte – u.a. „*Weinorte an Saale und Unstrut*“
- Zu Fuß durch

PRESSESERVICE – Nicole Abeln – Tel. 02 11/84 34 52 10 – Mail: n.abeln@droste-verlag.de

Für Rezensionen schicken wir Ihnen gerne honorarfreie Inhalte und Fotos und vermitteln Ihnen ein Interview.

Der Droste 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.