



Dorothee Bastian
**Wanderungen für die Seele.
Wohlfühlwege. Bergisches Land**
192 Seiten, Klappenbroschur
ISBN 978-3-7700-2020-1
Mit GPS-Daten

€ (D) 16,99

20 Wohlfühlwege zwischen Velbert und Hennef

Wandern mit allen Sinnen

Einzigartige Wanderungen versprechen Auszeiten vom Alltag

Malerische Weitblicke, beflügelnde Düfte, sanft plätschernde Gewässer, blühende Wiesen – das Bergische Land ist ein Wanderparadies. Hier lebt Dorothee Bastian seit vielen Jahren und begleitet regelmäßig Gruppen als Natur- und Gesundheitswanderführerin. In **Wanderungen für die Seele. Bergisches Land** präsentiert sie ihre Lieblingstouren zwischen dem Windrather Tal, dem Wildenburger Land und den Klöstern und Kirchen an der Sieg.

„Auf ausgewählten 20 Wanderungen werden landschaftlich besonders reizvolle und naturnahe Wege vorgestellt, auf denen wir durch Distanz zum Alltag Geist und Seele zur Ruhe bringen und Kraft für die tagtäglichen Herausforderungen schöpfen können“, so die Autorin.

Ihre Wanderungen sprechen alle Sinne an und laden zum Durchatmen ein: die Achtsamkeitswanderung entlang ruhestiftender alter Mauern, eine vitalisierende Erfrischungstour an der Wupper, eine Verwöhntour für das leibliche Wohl oder die Auszeittour inmitten ruhiger Natur. Die 18 Rundwege und 2 Strecken, die Dorothee Bastian für den Droste Verlag erschlendert hat, sind so abwechslungsreich wie das Bergische Land selbst.

Dabei beginnt die Erholung vom stressigen Alltag nicht erst beim Wandern, sondern schon mit dem ersten Blick ins Buch. Großformatige Fotos und das farbenfrohe Layout des Wanderführers laden zum Schmökern ein und machen Lust, die Schuhe zu schnüren und eine der zwischen 7 und 21 Kilometer langen Touren zu erwandern. Dazu gibt es Übersichtskarten und Streckenprofile sowie Tipps zur entspannten An- und Abreise, genussvollen Einkehr und zu Sehenswertem am Wegesrand.

Zudem wendet sich die Dorothee Bastian den fünf Säulen der Gesundheit nach Sebastian Kneipp zu und stellt Rezepte für Salbe, Knospentinktur und leckere Marmelade vor.

Wanderungen für die Seele. Bergisches Land ist im Droste Verlag erschienen und kostet 16,99 Euro.

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Nicole Abeln

Print, TV, Hörfunk, Online
Tel. (0211) 8 60 52 36
Fax (0211) 3 23 00 98
nicole.abeln@drosteverlag.de

Juliane Henrich

Social Media
Tel. (0211) 8 60 52 28
Fax (0211) 3 23 00 98
juliane.henrich@drosteverlag.de

Wir freuen uns über ein Belegexemplar.



Die Touren:

- Die Hänge des Nutscheid
- Auf Heilklimawegen in Eckenhagen
- In und über Waldbröl
- Der Kneipp-Erlebnisweg in Much
- Von Wipperfürth durch Bauernland
- Zu Klöstern und Kirchen an der Sieg
- Von Lindlar auf den Hölzer Kopf
- Rund um Runderoth
- Spezialitäten an der Aggertalsperre
- Entlang der Strunde
- Durch das Tal der Wupper
- Durch das Windrather Tal
- Im Wildenburger Land
- Südlich von Hückeswagen
- Von Herchen zu den Höhen der Sieg
- Wandern zwischen Sülz und Leppe
- Täler von Eifgenbach und Dhünn
- Wandern entlang der Wupper
- Im Neandertal entlang der Düssel
- Zwischen Neye- und Bevertalsperre

**Gerne vermitteln wir
ein Interview.
Sprechen Sie uns an!**

:: Die Autorin

Dorothee Bastian ist diplomierte Touristikerin und hat Waldbröl im Bergischen Land zu ihrer Wahlheimat auserkoren. Als zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin, Gesundheitswanderführerin und Klimatherapeutin ist sie stets natürlich unterwegs. Zusammen mit lokalen Partnern veranstaltet sie regelmäßig Themenwanderungen und Events. Neugierig geworden? Weitere Infos unter www.dorothee-bastian.de.

:: Der Verlag

Der Droste Verlag ist einer der profiliertesten und engagiertesten Verlage in Nordrhein-Westfalen mit einem breit angelegten Programm. Unser Schwerpunkt sind Publikationen, die Ihnen Ihre Heimat näher bringen – gestaltet mit einem Augenmerk für Qualität und für das gute Buch, geschrieben von Autoren, die sich auskennen. Sie finden bei uns von anspruchsvollen Sachbüchern über Krimis und Kochbücher bis hin zu Wander- und Freizeitführern alles, was Sie über Ihre Region lesen möchten.

:: Bücher mit Wohlfühlwegen:

- *Wanderungen für die Seele. Bergisches Land. (2018)*
- *Radeln für die Seele. Eifel. (2018)*
- *Wanderungen für die Seele. Eifel. (2016, bereits mehrere Auflagen)*
- *Radeln für die Seele. Niederrhein. (2018)*
- *Wanderungen für die Seele. Niederrhein. (2018)*
- *Wanderungen für die Seele. Rheingau/Taunus. (2018)*

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Nicole Abeln

Print, TV, Hörfunk, Online
Tel. (0211) 8 60 52 36
Fax (0211) 3 23 00 98
nicole.abeln@drosteverlag.de

Juliane Henrich

Social Media
Tel. (0211) 8 60 52 28
Fax (0211) 3 23 00 98
juliane.henrich@drosteverlag.de

Wir freuen uns über ein Belegexemplar.