



Rebecca Schirge

### **Meine Auszeiten – Ostwestfalen-Lippe**

Durchatmen & Kraft schöpfen

168 Seiten, EUR 16,00 (D)

ISBN 978-3-7700-2467-4

Erscheinungstermin: Juni 2024

## Wellness in Ostwestfalen-Lippe

### Abwechslungsreiche Ausflüge für erholsame Auszeiten

Mit einem Esel auf stillen Wegen wandern, bunte Sträuße aus Sommerblumen binden oder nachts an einer Burgruine nach den Sternen greifen: In Ostwestfalen-Lippe gibt es viele Möglichkeiten, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Rebecca Schirge hat für „**Meine Auszeiten – Ostwestfalen-Lippe**“ 70 inspirierende Wohlfühlorte ausgewählt. Auch wer nur kurz abschalten möchte, findet hier leicht umsetzbare Ausflugstipps und Ideen, sortiert nach Zeitaufwand, von der einstündigen Atempause über die dreistündige Kraftquelle bis hin zum ganzen Tag oder kompletten Wochenende.

„Zum Glück muss man nicht (weit) reisen, um sich eine Auszeit vom Alltag zu schenken. Auch hier in Ostwestfalen-Lippe lassen sich viele Glücksmomente erleben. Die herrliche Naturkulisse mit den sanften Hügeln des Teutoburger Waldes, den weiten Wiesen und Feldern und den historischen Parks trägt definitiv dazu bei.“, schwärmt die Autorin und Redakteurin, die regelmäßig über Themen wie Nachhaltigkeit und Reise schreibt. Sie liebt es, in der Natur zu sein, allein unter Bäumen erholt sie sich am besten. Deshalb gehören zu ihren Tipps die etwa 5 Kilometer lange Runde „Reflexion – Wanderweg Wiehenturm“, die an drei Stationen dazu einlädt, über Themen wie Optimismus, Glück und Verzeihen nachzudenken, oder auch der Nordpark in Bielefeld, der vor allem in den frühen Morgenstunden die perfekte Atmosphäre für eine ruhige Auszeit bietet.

### 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 beim Yoga, Wandern oder Radeln, Camping oder Saunieren, Kräutersammeln, Malen oder im Moorbad. Kreuz und quer geht es entspannt und abwechslungsreich durch die Region, nach Detmold und Paderborn, Preußisch Oldendorf und Rheda-Wiedenbrück, Bielefeld und Horn-Bad Meinberg.

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

## PRESSEINFORMATION

---

### Die Autorin

Die Redakteurin und Autorin **Rebecca Schirge** schreibt besonders gerne über nachhaltige Themen und liebt es, in der Natur zu sein. So ist es kein Zufall, dass sie den Teutoburger Wald und den Botanischen Garten in Bielefeld fast direkt vor der Haustür hat. Allein unter Bäumen und beim Yin Yoga kann sie am besten entspannen.

### Bisher in der Reihe „Meine Auszeiten“ erschienen (Stand Herbst 2024):

Allgäu, Bergisches Land, Chiemgau, Hamburg, München, Ostwestfalen-Lippe, Pfalz, Ruhrgebiet, Westerwald

### Unsere Reihen zu Zielen in Deutschland und der Welt:

- Wandern für die Seele
- Radeln für die Seele
- Urlaub für die Seele
- Glücksorte
- Zu Fuß durch
- Meine Auszeiten
- Weinorte
- Einmal im Leben
- Kriminell entdecken

---

**PRESSESERVICE – Nicole Abeln - Tel. 0211/8605-236 – Mail: [n.abeln@droste-verlag.de](mailto: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.