



Barbara Kettl-Römer / Katja Wegener

Meine Auszeiten – Allgäu

Durchatmen & Kraft schöpfen

168 Seiten, EUR 16,00 (D)

ISBN 978-3-7700-2466-7

Erscheinungstermin: Juni 2024

Wellness im Allgäu

Abwechslungsreiche Ausflüge für erholsame Auszeiten

Tiefblaue Seen, überzuckerte Berggipfel und mystische Moore: Landschaftlich ist das Allgäu eine einzige Augenweide. Atmet man dann Bücherduft in einer historischen Klosterbibliothek, geht kuschelnd mit Kühen barfuß durch die Natur oder betätigt sich kreativ in der Backstube, wird schnell klar: Hier wartet Genuss für alle Sinne.

Es muss nicht gleich ein ganzer Urlaub sein, das zeigen Barbara Kettl-Römer und Katja Wegener in „**Meine Auszeiten – Allgäu**“. 70 Orte zum Entspannen haben sie ausgewählt. Hier ist für alle etwas dabei. Es geht nach Füssen und ins Kleinwalsertal, nach Memmingen und Oberstdorf, Pfronten und Scheidegg. Auch wer nur kurz abschalten möchte, findet leicht umsetzbare Ausflusstipps und Ideen, sortiert nach Zeitaufwand: von der einstündigen Atempause über die dreistündige Kraftquelle bis hin zum ganzen Tag oder kompletten Wochenende. Ob Snowmotion mit Schlitten oder Schneeschuhen, luftige Pfade zwischen Baumkronen und Höllschlucht oder moorige Erlebnisse in Kneipps Terrain – all diese Allgäuer Orte und Aktivitäten verzaubern mit entschleunigenden Momenten.

„Die facettenreiche Ideensammlung gibt Anregungen dazu, im Day Spa die Seele baumeln zu lassen, nach einer gemütlichen Hüttenübernachtung mit einem himmlischen Ausblick den Tag zu begrüßen und die Magie der Natur zwischen Seen, Wäldern und Berggipfeln zu spüren. Kein Warum, kein Wann. Einfach genießen und aus der Schatzkiste voller Tipps erholsame Auszeiten auswählen, um mal kurz, mal länger frische Energie zu tanken“, so die Autorinnen. Beide lieben es, zu wandern und Cafés zu besuchen – gerne auch gemeinsam.

Mit vielen Fotos, einer Übersichtskarte und Zusatzinformationen

Jeder Verwöhnort wird mit Foto auf einer Doppelseite vorgestellt, dazu gibt es kleine Exkurse und Tipps. Eine Übersichtskarte am Ende des Buches erleichtert die Planung der Ausflüge. So kann man den Alltag getrost für eine Weile hinter sich lassen.

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

PRESSEINFORMATION

Die Autorinnen

Katja Wegener ist Reisejournalistin und lebt in Bad Tölz. Ihr Lebensmotto lautet: „Nicht nach der Uhr, sondern mit dem Kompass leben!“ **Barbara Kettl-Römer** wohnt im Allgäu, schreibt Reiseführer und gönnt sich regelmäßig Auszeiten in der traumhaften Natur ihrer Heimat. Von Katja Wegener sind bei Droste bereits „*Blaue Glücksorte in Oberbayern*“, „*Glücksorte im Tölzer Land*“ sowie „*Wandern für die Seele. Bayerische Voralpen*“ erschienen, von Barbara Kettl-Römer „*Blaue Glücksorte im Allgäu*“, „*Glücksorte in der Normandie*“ sowie „*Wandern für die Seele. Allgäu*“.

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:

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

PRESSESERVICE – Nicole Abeln - Tel. 0211/8605-236 – 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.