



Dorothee Bastian

Wandern für die Seele. Bergisches Land

Wohlfühlwege

192 Seiten, EUR 18,00 (D)

ISBN 978-3-7700-2706-4

Mit GPX-Daten zum Download

Erscheinungstermin 6. Auflage: Frühjahr 2025

Traumhafte Wanderungen im Bergischen Land

20 Wohlfühlwege zwischen Velbert und Hennef

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 „**Wandern 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. Zudem stellt Dorothee Bastian Rezepte für Salbe, Knospentinktur und leckere Marmelade vor.

Mit vielen Fotos, wichtigen Tipps und Übersichtskarten

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.

„**Wandern für die Seele. Bergisches Land**“ ist im Droste Verlag erschienen und kostet 18,00 Euro.

PRESSEINFORMATION

Die Autorin

Dorothee Bastian ist diplomierte Touristikerin und hat viele Jahre in Waldbröl im Bergischen Land gelebt. Immer wieder kommt die zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin in ihre alte Wahlheimat zurück, um durch die vertrauten Wälder zu streifen und den weiten Blick ins Grüne zu genießen. Bei Droste hat sie außerdem „Grüne Glücksorte in Köln“ sowie „Grüne Glücksorte in Frankfurt“ veröffentlicht.

Wandern für die Seele – bisher erschienen (Stand Frühjahr 2025):

Allgäu, Altmühltal, Ardennen, Bayerische Voralpen, Bayerischer Jura, Bayerischer Wald, Bergisches Land, Berlin, Berner Oberland, Bodensee, Bremen, Chiemgau, Düsseldorf, Eifel, Elsass, Erzgebirge, Fränkische Schweiz, Frankfurt, Freiburg, Gardasee, Garmisch-Partenkirchen, Hallertau, Hamburg, Harz, Havelland, Hohe Mark, Hohenlohe, Holsteinische Schweiz, Hunsrück, Kärnten, Kaiserstuhl/Breisgau, Karlsruhe, Kassel, Kellerwald, Köln, Kraichgau, Lahntal, Lausitz, Luxemburg, Mallorca, Mittelrhein, Mosel, München, Münsterland, Nahe, Niederrhein, Nordrhein-Westfalen Wälder, Oberpfälzer Wald, Oberschwaben, Odenwald, Ostwestfalen-Lippe, Pfälzerwald, Pfalz, Rhein/Ahr/Erft, Rheingau/Taunus, Rheinhessen, Rhön, Ruhr, Ruhrgebiet, Saarland, Sächsische Schweiz, Salzkammergut, Sauerland, Schwäbische Alb, Schwarzwald (Nord, Mitte, Süd), Siebengebirge, Siegerland, Spessart, Steiermark, Stuttgart, Südtirol, Taubertal, Teutoburger Wald, Thüringer Wald, Vogesen, Westerwald, Wien, Zwischen Elbe und Weser

Unsere Reihen zu Zielen in Deutschland und der Welt:

- Einmal im Leben
 - Glücksorte
 - Meine Auszeiten
 - Radeln für die Seele
 - Urlaub für die Seele
 - Wandern für die Seele
 - 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.

Interviews

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.