



Ines Stickler

Meine Auszeiten – Rheingau

Durchatmen & Kraft schöpfen

168 Seiten, EUR 16,00 (D)

ISBN 978-3-7700-2744-6

Erscheinungstermin: Februar 2026

Beim Schäfchenzählen zur Ruhe kommen

Abwechslungsreiche Ausflüge für erholsame Auszeiten im Rheingau

Wasser, Wald und Weinberge – die Palette an Wohlfühlorten ist im Rheingau bunt. Die 70 schönsten hat Ines Stickler für „**Meine Auszeiten – Rheingau**“ ausgewählt. Ob beim meditativen Bogenschießen oder Entspannen in der Kelosauna, beim klangvollen Gong-Konzert oder dynamischen Aerial Yoga, im gemütlichen Schlummerfass oder in tierischer Begleitung: Hier tanken Herz und Seele neue Energie.

„Stell dir vor, du sitzt auf einem Stein am Flussufer in Geisenheim. Die Weite des Wassers, das sanfte Schwappen der Wellen, wenn ein Frachter vorbeizieht – solche Augenblicke bringen uns wieder in unsere Mitte. Dieses Buch ist eine Einladung, Momente der Entspannung und des Glücks im Rheingau (wieder) zu entdecken – sei es beim Kräutersammeln, Pfützenspringen oder Landluftschnuppern“, so die Autorin.

Auch wer nur kurz abschalten möchte, findet abwechslungsreiche Ausflugstipps und Ideen, sortiert nach Zeitaufwand, von der einstündigen Atempause über die dreistündige Kraftquelle bis hin zum ganzen Tag oder kompletten Wochenende. Dabei geht es kreuz und quer durch den Rheingau, nach Wiesbaden und Bad Schwalbach, nach Oestrich-Winkel und nach Eltville, nach Rüdesheim und nach Kiedrich. Die Mischung ist bunt, sie reicht von der Kerzenscheinführung im Kloster über die Schlemmerei in einen kleinen Kuchenladen bis hin zum Waldbaden in der Natur und der himmlischen Auszeit auf der Sternwarte. Und auch die wohltuende Wirkung des Selbermachens zeigt sich beim Bemalen von Porzellan, Backen köstlicher Macarons, beim Stricken oder in der Schreibwerkstatt.

Mit vielen Fotos, einer Übersichtskarte und Zusatzinformationen

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

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

PRESSEINFORMATION

Die Autorin

Nach Lebens- und Arbeitsstationen in New York und London hat die Journalistin und Autorin **Ines Stickler** in Frankfurt am Main ihren Ruhepol gefunden. Sie ist Waldachtsamkeitscoachin und findet in der Natur Inspiration, liebt aber genauso das pulsierende Leben in Metropolen. Im Droste Verlag hat sie bereits die Bücher „*Wandern für die Seele. In und um Frankfurt*“, „*Blaue Glücksorte in Frankfurt*“ sowie „*Glücksorte im Taunus*“ veröffentlicht, im Grupello Verlag außerdem das „*Taunus-Quiz*“ und das „*Fashion-Quiz*“.

Bisher in der Reihe „Meine Auszeiten“ erschienen (Stand Frühjahr 2026):

Allgäu, Bergisches Land, Berlin, Chiemgau, Hamburg, München, Ostwestfalen-Lippe, Pfalz, Rheingau, Ruhrgebiet, Schwarzwald, Stuttgart, Westerwald

Unsere Reihen zu Zielen in Deutschland und der Welt:

- Einmal im Leben
- Glücksorte – u.a. „*Glücksorte im Rheingau*“
- Glückszeit für Familien
- Kriminell entdecken
- Meine Auszeiten
- Quiz – u.a. „*Rheingau. Das Heimat-Quiz*“
- Radeln für die Seele
- Wandern für die Seele – u.a. „*Wandern für die Seele. Rheingau/Taunus*“
- Weinorte – u.a. „*Weinorte im Taunus*“
- 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.

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.