



Ein sonniger Morgen auf der ostfriesischen Insel Juist.

VORWORT

Raus aus dem Alltag, rein in die Erholung!

Die Zeit rennt, Deadlines nagen am schlechten Gewissen, und das Email-

Postfach quillt über Im Alltag bleibt kaum eine ruhige Minute und am Abend fallen wir erschöpft auf die Couch Warum ist das so? Die permanente Verfügbarkeit in einer durchdigitalisierten, immer schneller werdenden Welt ist ein entscheidender Faktor: Der ständige Blick aufs Handy, das Gefühl, jederzeit erreichbar sein zu müssen, verursachen einen enormen Stress Umso wichtiger ist es, ab und zu offline zu gehen und sich bewusste Auszeiten zu nehmen – gemeinsam mit der besten Freundin, dem Partner, der Familie ... oder ganz allein! Dafür braucht es keine mehrstündige, umweltbelastende Flugreise, denn Deutschland mit seinen Wäldern, Gewässern und Gebirgen bietet wunderbar entspannte Reiseziele, die dazu einladen in naturnaher Umgebung den Blick auf das Wesentliche zu richten.

Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie die schönsten Ideen für eine digitale Auszeit

zusammengetragen – von den nordfriesischen Inseln bis zu den Alpen, von der Eifel bis zur Sächsischen Schweiz. Träumen Sie vielleicht davon, mitten im Wald – fernab der Zivilisation, ohne Strom und fließendes Wasser – Ihr Zelt aufzuschlagen? Die Trekking Camps im Schwarzwald machen's möglich! Wenn es etwas mehr Komfort sein darf, empfehlen wir Ihnen naturnahe Glamping-Unterkünfte wie ein Baumhaushotel im Allgäu oder luxuriöse Forsthütten im Bayerischen Wald. Wer hingegen Erholung am Wasser sucht, für den könnte eine Auszeit auf dem Floß in der Mecklenburgischen Seenplatte oder eine gemächliche Kanu-Fahrt auf der Altmühl das Richtige sein. Nicht zu vergessen die deutschen Mittel- und Hochgebirge, die wunderbare Erholung bieten, sei es hoch-alpin beim Klettern samt Übernachtung in der Biwakschachtel, beim Schneeschuhwandern über sanfte Höhen

oder beim Einfach-in-die-Ferne-Schauen

...

Diese und zahlreiche weitere
entschleunigende Erlebnisse erwarten Sie
in diesem Buch. Wir wünschen Ihnen viel
Freude beim Blättern und eine gute
Erholung!

Kerstin Beck, Udo Haafke, Britta Mentzel,
Norbert Ney, Barbara Rusch

INTO THE WOODS

Mit allen Sinnen durch die Natur