





Den Alltag hinter sich lassen und neuen Gedanken Raum geben – Spaziergänge und Wanderungen eignen sich dazu perfekt!

GRUSSWORT

DRAUSSEN SEIN MACHT GLÜCKLICH!

Entdecken Sie »laufend« die großartigsten Wanderregionen Deutschlands. In diesem wunderschön bebilderten Inspirationsbuch finden Sie eine Vielzahl von ansprechenden Touren sowie unzählige Ideen für unvergessliche Unternehmungen.

»Wer sich bewegt, bewegt etwas«, »Wer rastet, der rostet«, »Wer gut geht, dem geht es gut« – nicht nur viele Redewendungen, sondern auch zahlreiche Studien zeigen auf, dass die gemäßigte regelmäßige Bewegung für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit elementar wichtig ist. Schon das normale (Spazieren-)Gehen hat wohltuende Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist.

Ganz sicher haben auch Sie Lieblings- oder gar Sehnsuchtsziele auf Ihrem gedanklichen Reise-Wunschzettel. Falls nicht – blättern Sie in das Buch hinein – sehr schnell wird Sie Ihr persönlicher

nächster Herzenswunsch anlachen. Das Wandern erlebt im Moment eine gewaltige Renaissance. Sie werden staunen, wie viele hervorragende und erstklassige Regionen Sie in Deutschland zu Fuß entdecken können.

Die zahlreichen bestens markierten Premiumwanderwege garantieren auf kurzweiligen Routen viel Wanderfreude. Da ist die Orientierung wirklich ein Kinderspiel. Lassen Sie sich überraschen, wie viele faszinierende und abwechslungsreiche Spaziergänge als auch Wanderungen im hohen

Norden, in der interessanten Mitte und erst recht im spannenden Süden möglich sind. Darf vielleicht auch mal ein Abstecher in eine sehenswerte Stadt mit dabei sein? Natur und Kultur ergänzen sich an vielen Orten ganz hervorragend. Leider konnten längst nicht alle lohnenswerten Ziele in

dieses Buch aufgenommen werden – da hätte auch die doppelte Seitenanzahl nicht ausgereicht ... doch ich wünsche, dass das für Sie ein Anreiz ist, selbst weitere Entdeckungstouren zu unternehmen!

Tipp: Aus einer vorgestellten Tour oder Region kann ganz einfach auch ein mehrtägiger Urlaub werden. Die Tourist-Informationen vor Ort sind gern bereit, weitere Auskünfte zu geben. Sie werden sehen, mit diesem Buch haben Sie einen wertvollen Schatz, der Sie viele Jahre lang begleiten wird.

Erholsame Pausen sind ein wichtiges Element fürs entspannte und glückliche Draußen-Sein. Sich Zeit zu nehmen für das Lauschen auf die vielfältigen Vogelstimmen in der Natur, das genussvolle Betrachten einer Blüte oder das weite Schauen in die Landschaft – solche Momente bleiben lange in Erinnerung. Natürlich zählt auch eine