

Jetzt wird gewandert: Eine neue Reihe im DuMont Reiseverlag

## Wanderzeit in der Lüneburger Heide – Herrlich entspannte Touren zum Abschalten & Genießen



Sonja Anwar: Wanderzeit in der Lüneburger Heide – Herrlich entspannte Touren zum Abschalten & Genießen

224 Seiten

DuMont Reiseverlag

Softcover mit abgerundeten Ecken  
Format 15 x 20,5 cm

Preis: € 18,95 (D) / 20,50 (A) / 26,50 (CH)  
ISBN: 978-3-616-03230-6

Erscheint am 12.09.2023

Presse-Kontakt:  
Natalie Pilz  
Presse- und  
Öffentlichkeitsarbeit  
n.pilz@mairdumont.com  
Tel.: 0711 4502-4242

[www.dumontreise.de](http://www.dumontreise.de)

[www.instagram.com/  
dumontreise/](https://www.instagram.com/dumontreise/)

Was verbirgt sich hinter der neuen Reihe **Wanderzeit**? Teil des Konzepts sind viele Tipps für Pausen, damit Genusswanderer auf ihre Kosten kommen. Schon im Inhaltsverzeichnis lässt sich auf einen Blick die Streckenlänge sowie die Dauer erkennen. Die Tagestouren sind je nach Wegbeschaffenheit und Höhenmetern ca. acht bis zwölf km lang, die reine Wanderzeit beträgt zwischen zwei und vier Stunden. Viel Liebe wurde in die Gestaltung gesteckt, damit auch optisch der Genuss nicht zu kurz kommt.

20 entspannte Routen finden sich in der Neuerscheinung **Wanderzeit in der Lüneburger Heide – Herrlich entspannte Touren zum Abschalten & Genießen**. Autorin Sonja Anwar lädt dazu ein, in der Stille und Weite die Seele baumeln zu lassen, Energie zu tanken und sich vom Alltag zu erholen.

Den Einstieg bieten auf ein paar Seiten die Themen *Unterwegs auf den schönsten Strecken*, *Alle Touren im Überblick* sowie *... und auch Pause machen nicht vergessen*. Im Anschluss werden die 20 Wanderungen auf je fünf Doppelseiten vorgestellt. Die Aufmacherseite enthält einen Pausen-Navigator mit Ideen wie eine Oase im Wald aufzusuchen, einen Sundowner mit Fernsicht zu genießen oder in einem Hofladen zu stöbern. Anschließend taucht man mit einem stimmungsvollen Text in die Tour ein. Die folgende Wegbeschreibung von Stopp zu Stopp sowie der GPX-Download helfen bei der Orientierung. Völlig neu ist die kommentierte Erlebniskarte dank der man sieht, was unterwegs erlebt und gesehen werden kann.

Das Buch endet mit *Anti-Rucksack-Autsch-Übungen* sowie *Die perfekte Tour*. Hier gibt es Verweise auf die Wanderungen, die sich zum Beispiel für Wasserratten, Sonnenhungrige oder Leckermäuler eignen.

Einen freien Tag sowie ein paar feste Schuhe: Mehr braucht es nicht für eine wundervolle Auszeit.

**Über die Autorin Sonja Anwar:**

Die Autorin und Reisebloggerin lebt seit über zehn Jahren im Süden Hamburgs: »Mit einer aus Gletschern und von Menschenhand geformten Landschaft, die je nach Jahreszeit kunterbunt leuchtet, direkt vor der Haustür.« Seit sie die Lüneburger Heide für sich entdeckt hat, lässt sie sich von der Tier- und Pflanzenwelt verzaubern.

Sonja Anwars persönliche Wanderweisheit:

»Man muss nicht das Land verlassen, um neue Welten zu entdecken.«

**Folgende Bände erscheinen in der 1. Staffel im September 2023:**

Wanderzeit ...

- ◇ im Allgäu
- ◇ im Bayerischen Wald
- ◇ in der Lüneburger Heide
- ◇ in der Pfalz
- ◇ im Rheingau & Taunus
- ◇ im Ruhrgebiet