

Den Alltagsstress hinter sich lassen

Entspannung, Ruhe, Erholung, Entschleunigung: Ferien in Schleswig-Holstein bieten genau dafür eine perfekte Grundlage. In dem Buch „Müßiggang in Schleswig-Holstein“ von Sylvia Schneider zeigt sich das nördlichste Bundesland von seiner entspannenden Seite. Die Autorin – Journalistin und Gesundheitsexpertin aus Eckernförde – plädiert in ihrem Buch für mehr Gelassenheit und entwickelt Rituale mit denen der Leser dem Stress von vollen Terminkalendern und dem hektischen Alltag entfliehen kann. Dem noch ungeübten Müßiggänger gibt sie praktikable Tipps an die Hand, wie der Weg zu Inseln der Ruhe gefunden werden kann. Dabei betrachtet sie auch die schönsten Flecken des Nordens, die einladen, die Seele einmal baumeln zu lassen. Gemeinsam mit der Marketingkooperation Städte in Schleswig-Holstein (MaKS) wurden in 14 Städten kleine Programme und Pauschalen entwickelt, die erlebbar machen, wie man vor Ort dem Alltagsstress entkommen kann.

„Müßiggang in Schleswig-Holstein“, Sylvia Schneider, Wachholtz Verlag, 128 Seiten, 14,80 Euro, ISBN: 978-3-529-05781-6

