

Mehr Zeit für Muße

Ständig online sein, immer die Karriere im Blick haben, Freizeitstress und Konsumsucht: Das sind nur einige der Zeichen unserer Zeit. Die Eckernförder Gesundheitsexpertin und Journalistin Sylvia Schneider zeigt auf sehr inspirierende Art, wie man sich dieser Schnelligkeit von Zeit zu Zeit entziehen kann,

um seine Batterien mal wieder richtig aufzuladen.

Mit harmonischen Bildern verschiedener Orte und Szenen Schleswig-Holsteins wie dem Alten Eiderkanal, Seglern in der Abendsonne oder Liegestühlen vor dem Nord-Ostsee-Kanal werden die entspannenden Texte passend untermalt. Zusätzlich werden für 14 Städte kleine Programme und Pauschalen vorgestellt, mit denen man sich vom Alltagsstress erholen kann. Ein wundervolles Buch, um die Seele baumeln zu lassen und von Freiheit zu träumen. **Sylvia Schneider: Müßiggang in Schleswig-Holstein, Wachholtz, 14,80 Euro**

