

Presseinformation

Neue Kraft für Körper und Geist – Urlaub nach den vier Elementen

Reiselust

Bei der Entscheidung für unsere Urlaubsziele lassen wir uns von vielen Motiven leiten: Die einen suchen Entspannung pur, andere das Abenteuer und haben den Wunsch nach sportlicher Bewegung oder wollen Neues entdecken. Gemeinsam ist allen das Bedürfnis, den oft stressigen Arbeitsalltag hinter sich zu lassen. Aber finden wir auch immer die Erholung, die wir suchen?

Für die Auswahl ihrer Reiseziele in Reiselust hat sich Martina Guthmann auf das Wissen der mittelalterlichen Medizintradition besonnen: der Vier-Elemente-Lehre. Schon damals erkannte man, dass der Einklang von Wasser, Luft, Erde und Sonne sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen auswirkt. Wo das Element Wasser für Ausgleich steht, bedeutet Sonne neue Kraft und Energie. Das Element Erde stabilisiert, während uns das Element Luft beim Durchatmen hilft und inspirierende Wirkung hat. Mit diesem alten Wissen im Gepäck ist die Quell-Reiseexpertin seit einigen Jahren unterwegs. Gemeinsam mit dem Quell-Team hat sie die schönsten Ziele quer durch Deutschland und das angrenzende Ausland nun in Reiselust zusammengestellt. Viele Reiseziele sind persönliche Empfehlungen der Redaktion, die Martina Guthmann mit eigenen Recherchen ergänzt und aktualisiert hat.

Mit der Rubrizierung nach den Elementen Wasser, Sonne, Erde, Luft erhalten Leserinnen und Leser eine bisher einzigartige Orientierung, künftige Urlaubsziele danach auszusuchen, wo sie ihre Balance wiederfinden und neue Kraft schöpfen können. Den ersten Schritt erleichtert ein farbig gekennzeichnete Kartenteil im Vor- und Nachspann des Buches sowie ein umfangreiches Register. Hotelempfehlungen sowie weiterführende Links sind eine wertvolle Ergänzung. Und: last, but not least: Das Buch ist durchgängig farbig illustriert und Dank der wunderschönen Fotos beginnt der Urlaub schon beim Umblättern. Gute Reise!

Weitere Informationen sowie Besprechungsexemplare erhalten Sie bei:
Regina Eisele | Quell Verlag GmbH | Presse
T 069 - 74 74 99 92 | F 069 - 74 74 99 99 | regina.eisele@quell-online.de



Martina Guthmann **Reiselust** **mit den vier Elementen**

Mehr als 100 Reise-Ziele im Zeichen von Wasser, Feuer, Erde und Luft
184 Seiten,
Format 17 x 23,5 cm
400 farbige Fotografien
Quell Edition im
Quell Verlag GmbH
1. Auflage Dezember 2012
ISBN 978-3-9812667-9-5
Preis: 22,90 Euro



Die Autorin
Martina Guthmann arbeitet seit vielen Jahren in der Marktforschung und verfolgt die aktuellen Entwicklungen im Freizeit-Bereich. Bei der Zeitung Quell verantwortet sie die Berichterstattung über nachhaltiges Reisen und überrascht immer wieder durch ungewöhnliche Tipps.