

AKTUELL IM ONLINESHOP



GESUNDHEIT DURCH UND IM WALD

Waldbaden will Körper, Geist und Seele meditativ und in Harmonie vereinen. Was in Japan seit Jahrzehnten eine erforschte und anerkannte Therapie ist, wird auch hierzulande langsam bekannt. Denn Waldbaden hilft gegen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Stress, Burnout und Stoffwechselerkrankungen und beugt auch Immunschwächen vor. Dieses Buch führt auf 30 Wanderungen durch Wälder im Kanton Bern zu Kraftorten wie Kult- und Naturplätzen mit besonderer Ausstrahlung oder spiritueller Energie. Dabei lassen sich dank den zehn goldenen Regeln des Waldbadens die gesundheitlichen Aspekte des Wanderns mit der Freude an und in der Natur verbinden.

«Waldbaden»,
R. Gallmann, Y. Miyazaki,
Weber Verlag, 2022
240 Seiten, 23×27 cm,
Fr. 39.20*/49.00, Art.-Nr. 147-9.



DORFWANDERN IM APPENZELLERLAND

«Das Wandern in diesem tausendfach gefalteten Hügelland hat etwas Spannendes und Erwartungsvolles», schrieb Hermann Hesse ... Marcel Schwander, der vielgewanderte Autor von Wanderbüchern und Fotograf von Bildkalendern, beweist es. Er durchwandert in seinem neusten Buch in 20 Etappen das Appenzellerland «von Dorf zu Dorf». Ausgenommen ist in diesem Wanderführer die Alpsteinregion – weil es da ja keine Dörfer hat. Die Wanderungen stellen keine besonderen Anforderungen an Ausrüstung oder Kondition. Die Ausgangs- und Zielorte sind mit dem öV erreichbar.

«Wanderparadies Appenzellerland 3: Von Dorf zu Dorf»,
M. Steiner, Appenzeller Verlag,
2021, 272 Seiten, 12×18 cm,
Fr. 30.40*/38.00, Art.-Nr. 851-4



DIE SONNENSTUBE UND IHRE NATUR

Das Tessin reicht von den Alpen bis zu den Seen der Voralpen. Entsprechend vielfältig ist hier die Natur und gross die Biodiversität. Ein Biologe, ein Umweltingenieur, ein Anthropologe und eine Geografin – alle aus dem Tessin – erkunden in diesem Buch auf 27 Routen Naturreservate, Naturschutzgebiete, Naturpärke, Waldreservate und Landschaftsschutzgebiete. Und sie erklären die Massnahmen, die es braucht, um diese Orte für die kommenden Generationen zu erhalten. Einige Wanderungen führen anspruchsvoll durchs Gebirge im Sommer, aber da gibt es auch den gemütlichen Spaziergang im Winter. In einem fotografischen Verzeichnis sind ausserdem 400 Pflanzen-, Tier- und Pilzarten aus dem Tessin beschrieben.

«Naturwanderungen im Tessin», I. Sasu et al.,
Haupt Verlag, 2022,
280 Seiten, 15,5×22,5 cm,
Fr. 31.20*/39.00, Art.-Nr. 314-8



IM GROSSEN BOGEN UM BERN

Das Interesse war riesig war, als der «Anzeiger Region Bern» im letzten Sommer die Grande Boucle de Berne veröffentlichte. Die Weitwanderung rund um Bern besteht aus 25 Etappen, fast 400 Wanderkilometern und 16 750 Höhenmetern und führt durch das Seeland, den Jura, das Emmental, über den Niesen, das Stockhorn und durch das Schwarzenburgerland. Deshalb gibt es jetzt auch das Buch dazu. Es enthält viele kulturelle und historische Hintergrundinformationen und bietet genaue Angaben zum Streckenverlauf. Die Etappen lassen sich am Stück oder als Tages Touren unternehmen.

«La grande Boucle de Berne»,
P. Krebs, Scribentes media
GmbH, 2022, 270 Seiten,
13,4×20,4 cm,
Fr. 27.90*/34.90, Art.-Nr. 486-5

* auf das ganze Sortiment für Gönner und Abonnenten