

Rote Karte für den Urlaubsstress - endlich richtig durchatmen

Entspannende und inspirierende Reiseziele, die einfach naheliegend sind

Region. Sommer, Sonne, Stress. Wer im hektischen Alltag ständig auf Hochtouren läuft, dem fällt das Abschalten im Urlaub meist schwer.

Kreisen die Gedanken weiter um den Job oder Probleme daheim, dann wird sogar ein Traumstrand schnell zur Belastung. Experten sprechen von einer „Liegestuhl-Depression“, wenn die Angst, sich nicht richtig zu erholen, zu neuem Stress führt und den Erholungswert weiter schmälert.

Um in der Ferienzeit richtig durchatmen zu können, braucht es oftmals gar nicht so viel. Wer in der sprichwörtlich schönsten

Zeit des Jahres auch innerlich zur Ruhe kommen will, der muss meist gar nicht weit reisen. Ob auf dem Land oder in der Großstadt – es finden sich überall in Deutschland und Österreich besonders schöne und spirituelle Reiseziele, an denen man die Seele herrlich baumeln und den Gedanken freien Lauf lassen kann.

Unter dem Motto „Zehn inspirierende Orte für die Ferienzeit“ werden in der aktuellen Sommerausgabe des Magazins „der pilger“ jetzt besondere Kraftorte zum spirituellen Auftanken vorgestellt.

Die inspirierende Reise von

der Nordsee bis zu den Alpen führt vom „Kirchenschiff im Watt“ vor St. Peter-Ording über den „Garten der Sinne“ am Schweriner See und den „Raum der Stille im Brandenburger Tor“ bis zur „Klosterbibliothek im Stift Admont“ in der Steiermark. Wie das Kirchenschiff im Watt beispielhaft zeigt, bieten alle vorgestellten Orte eine ganze Fülle an Möglichkeiten zur Ferienzeit. So ist der „Fels in der Brandung“ vor St. Peter-Ording nicht nur eine wunderschöne Aussichtsplattform im Nationalpark Wattenmeer, sondern auch Ausgangspunkt für spirituelle Wanderungen, Ort für Andachten oder Gu-

te-Nacht-Geschichten für junge und alte Nordseerurlauber.

„Die Sehnsucht nach Ruhe und Sinnfindung bewegt immer mehr Menschen! Viele gestalten den Urlaub deswegen als Auszeit. Wer – im Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten – Impulse für ein bewusst geführtes Leben sucht, geht auch einmal andere Wege!“ sagt Norbert Rönn, Chefredakteur des neuen Mindstyle-Magazins mit christlichem Fokus. Die Auswahl passt umso besser, da Deutschland und Österreich die Top-Reiseziele bleiben. Ganz oben auf der „Wunschliste für den perfekten Urlaub“ geben Bundesbürger in Umfragen an,

„sich entspannen und richtig erholen zu wollen“.

Da sich das neuartige Mindstyle-Magazin mit christlichem Fokus als Begleiter seiner Leserinnen und Leser versteht, bietet die Sommerausgabe des „Magazins für die Reise durchs Leben“ besonders viel an Impulsen und Inspiration für die Ferienzeit.

Urlauber und Daheimgebliebene, die Besinnung und Ruhe suchen, können mit jeder Ausgabe eine persönliche Auszeit genießen und sich auf eine inspirierende Gedankenreise begeben.

Weitere Informationen auch unter der Homepage www.der-pilger.de. (ps)

Anzeigensonderveröffentlichung

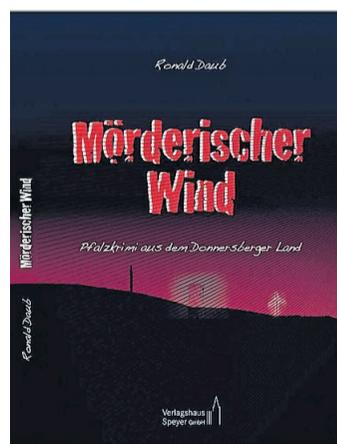
Buchtipps des Monats



Erster Pfalzkrimi aus dem Donnersberger Land

Veröffentlichung im Herbst

Donnersbergkreis. Ist es wirklich notwendig, dass der Donnersbergkreis auch noch seinen Regionalkommissar bekommt, der Kriminalfälle im Landkreis ermittelt? Nein, sicherlich nicht. Es gibt wahrlich schon genug davon, von der Eifel bis zur Weinstraße. Schön ist es aber trotzdem. Und so lässt Autor Ronald Daub ab Herbst seinen Kommissar Frank Edel im mächtigen Schatten der höchsten Erhebung der Pfalz seine Fälle ermitteln. Dieser tut dies aus seiner Dienststelle in Kirchheim(boland) heraus. Unter dem Titel „Mörderischer Wind“ geht es als Erstes um einen Mordfall im Umfeld der Windenergie. Dabei wird das Grundthema nur als Basis genutzt, um eine spannende Geschichte zu erzählen, die sich in und um bekannte Orte rund um den Donnersberg abspielen. Daub geht es nicht um die Verteufelung der erneuerbaren Energien, sondern darum, den Donnersbergkreis und all das, was ihn ausmacht,



vorzustellen – weites grünes Land, guten Wein, Ortschaften mit Flair, tolles Essen in guten Restaurants, Menschen wie Du und ich und fetzige Musik, trotz Kriminalfall. Es geht Daub nicht um eine blutrünstige Geschichte, sondern um viel lokale Atmosphäre. Kommissar Edel ist wie der Autor selbst auch Schlagzeuger und spielt nach Feierabend in einer Kirchheimer Kneipe mit seinen Musikumpels von der Band „Tamed Rebels“ Lieder von Cree-

dence Clearwater Revival oder Led Zeppelin. Dabei trinkt er am liebsten Rieslingwein aus dem Zellertal oder dem Nahe-Anbaugebiet aus dem Dubbeglas.

Im mörderischen Wind soll ein Windpark bei Breunigweiler erweitert werden. Eine Bürgerinitiative hat sich dagegen gebildet. Aber es gibt auch Befürworter. Dann wird der Projektleiter des ausführenden Unternehmens eines Morgens tot vor einem seiner Windräder aufgefunden. Kommissar Edel ermittelt im Umfeld der Windturbinen-Gegner. Ob er dort fündig wird, müssen die Leser selbst herausfinden, oder zu einer der Buch-Event Veranstaltungen gehen, die der Autor Ende Oktober/Anfang November im Landkreis anbieten wird. Jedenfalls steht am Ende der Handlung eine Verfolgungsjagd auf den Donnersberg hinauf.

Ronald Daub stammt aus Sippersfeld, wohnt derzeit jedoch mit seiner amerikanischen Frau Gabriele in den USA, genauer ge-



Ronald Daub

FOTO:PS

sagt in Virginia, nahe der Bundeshauptstadt Richmond. Da er immer noch sehr mit seiner Pfälzer und Donnersberger Heimat verbunden ist und auch dorthin zurückkehren wird, hatte er in der Ferne den Einfall, das Donnersberger Land zum Krimi-Schauplatz zu machen. Großes Schreibvorbild dabei ist für ihn die Schriftstellerin Donna Leon,

die ihren Kommissar Brunetti an den Kanälen Venedigs Kriminelle jagen lässt. „Ob unser Donnersberg mit Venedig mithalten kann weiß ich nicht“ meint Daub, „aber verstecken brauchen wir Donnersberger uns sicher nicht. Es gibt viel Potenzial und Atmosphäre bei uns, das will ich schreiberrisch umsetzen.“ Hier ein kleiner Auszug aus dem Roman: Ab Herbst wird er im Buchhandel über das Verlagshaus Speyer erhältlich sein. Fortsetzungen sind schon in Arbeit.

„...Kommissar Frank Edel wählte die Kaiserstraße, um zum Tatort zu gelangen. Die Silhouette des Donnersberges grüßte ihn auf der rechten Seite. Wie ein schlafender Bär lag der Berg da. Edel liebte diese Landschaft wie den Wein, der hier wuchs. Beide waren ehrlich, geradeheraus und immer von herausragender Qualität. Doch dann erinnerte er sich daran, dass er unterwegs war, um einen Mordfall aufzuklären!“ (Autor Ronald Daub)