

Christian Hlade. *Das große Buch vom Wandern.*

Alle Tipps & Tricks, damit die Begegnung mit Natur, anderen Kulturen und sich selbst gelingt

Wandern ist ganz einfach. Man muss nur einen Fuß vor den anderen setzen! Oder? Wandern ist zwar keine Wissenschaft, aber Wissen erhöht den Wandergenuss. Seit über 40 Jahren unternimmt Christian Hlade, Gründer des bekannten Wanderreiseveranstalters „Weltweitwandern“, Wanderungen auf der ganzen Welt und konnte sich dabei viel Wissen „erwandern“. Praktisches Know-how ebenso wie Erkenntnisse über das Leben, die Natur und andere Kulturen. Zum Gelingen jeder Wanderung tragen eine sorgfältige Planung und gute Vorbereitung bei. Die Auswahl der richtigen Tour, der perfekte Wanderschuh, die ideale Wanderkost, die besten Wetter-Apps oder der Umgang mit Gefahrensituationen – in diesem Buch hat der Autor mehr als 1000 Tipps und Tricks fürs Wandern zusammengetragen. Es sind Tipps für Körper, Geist und Seele – von der Blasenprophylaxe bis zu Yoga-Übungen und Wandermeditationen. Darüber hinaus finden Sie darin farbenfrohe Inspirationen von Christian Hlades schönsten Wandertouren rund um die Welt – zum Eintauchen und Genießen!

Christian Hlade

geboren 1964, Architekt und Gründer des Wander- Reiseanbieters „Weltweitwandern“. Unternahm seit frühester Jugend Wanderungen und Reisen und wandert seit 40 Jahren auf allen Kontinenten der Erde. 1999 und 2000 verbrachte er mehrere Monate in Ladakh (Indien), um in einem abgelegenen Himalaya- Bergdorf eine solarbeheizte Dorfschule zu errichten. Um das zu finanzieren, beschloss er, professionell Reisen zu veranstalten: die Geburtsstunde von „Weltweitwandern“. Er blickt auf über 50.000 Wander-Kilometer zurück.

Bei Braumüller erschienen: *Wandern wirkt* (2016).

Christian Hlade. *Das große Buch vom Wandern.*

Hardcover

ca. 260 Seiten | ca. (D) € 25

Braumüller | ISBN 978-3-99100-295-6

Erscheint am 1. Oktober 2019

Kontakt

Mag. Ingrid Führer
Presse und
Öffentlichkeitsarbeit
presse@braumueller.at
+43 (0)676 8142 98 97
+43 (0)1 319 11 59-14

Braumüller GmbH
ATU 64745039, FN 321586x

Gerichtsstand: Wien

Geschäftsführung
Bernhard Borovansky
Konstanze Borovansky

A-1090 Wien, Servitengasse 5
Tel. (+43 1) 319 11 59
Fax (+43 1) 310 28 05
E-Mail: office@braumueller.at
www.braumueeller.at