



Christoph Kaufmann

## Oasen der Ruhe

Rückzugsorte für Körper und Seele

Paperback, 192 Seiten, 13,5 x 21 cm, ca. 100  
Abbildungen  
ISBN 978-3-8148-0341-8

1. Auflage

ca. 18,- €

Berlin ist laut und hektisch. Hier pulsiert das Leben Tag und Nacht. Umso wichtiger ist es, inmitten des Trubels auch Momente der Entspannung zu finden. Zum Glück gibt es fast überall in der Stadt Oasen, an denen man innehalten und durchatmen kann. Dort muss es nicht zwangsläufig absolut still sein. Manchmal kann auch ein sanftes Hintergrundrauschen beruhigend wirken: das leise Murmeln der Stadt, das Rascheln der Blätter im Park, das Plätschern eines Brunnens oder auch die wohltuende Wirkung von körperlicher Bewegung oder geistiger Anregung. Atmen Sie durch bei einem Spaziergang in der Natur, lassen Sie Ihre Gedanken schweifen beim Genuss schöner Kunstwerke, entspannen Sie sich beim Besuch in einer Sauna oder kommen Sie zur Ruhe auf verwunschenen Friedhöfen oder in der Stille eines Tempels ...

**Christoph Kaufmann**, geboren 1961, lebt seit über 40 Jahren in Berlin. Der gelernte Buchhändler und leidenschaftliche Fotograf betreibt den Blog *Berlinspazierer.de* und berichtet dort und in seinem wöchentlichen Newsletter in Wort und Bild über seine Entdeckungen und Erlebnisse in Berlin und dem Umland.

### Kontakt und weitere Informationen

Francesca Romana Marucci

**BeBra Verlag**, Presseabteilung

Tel. 030-440 238 15, Fax 030-440 23 81 29

f.marucci@bebraverlag.de

www.bebraverlag.de