



Monika Hoeksema Gipfelglück –

Wie du entspannt und gelassen Gipfel erklimmst
und dadurch deine eigene Stärke erkennst

144 Seiten

Franz. Broschur, 13,5 x 21 cm

EUR 24,00

ISBN 978-3-222-13717-4

Styria Verlag

ET 07. September 2023

Ab 07.09. erhältlich (Sperrfrist)

Aller Anfang ist schwer. Oder doch nicht? "**Gipfelglück**" vereint wertvolle Tipps für all jene, die mit dem Bergsteigen beginnen möchten (von der passenden Ausrüstung über die Wahl der richtigen Route bis hin zur Notfalls-Packliste) mit einer großen Portion Motivation, sich den Höhen und Tiefen der Bergwelt (und der eigenen Seele) zu stellen. Eine Anleitung für den Weg von der Couch zum ersten Dreitausender – und zu sich selbst!

Reisejournalistin und Wahl-Osttirolerin [Monika Hoeksema](#) hat ihre Bergliebe zu Papier gebracht und zeigt, dass das Erklimmen von Gipfeln nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele Gutes tut. Liebevoll illustriert von Ruth Veres.

VOM GLÜCK, AUF DEM GIPFEL ZU STEHEN

Dieses Bergbuch richtet sich an alle Wanderhungrigen, die am Beginn ihrer Gipfelkarriere stehen und dennoch Großes vorhaben. Dabei gibt es nicht nur atemberaubende Landschaften zu entdecken, sondern vor allem eines: den Weg zu deiner inneren Stärke!

[Monika Hoeksema](#) geht mit uns alle Etappen, die für eine gelungene und sichere Bergtour notwendig sind – von der mentalen Vorbereitung über die Fähigkeit, Schwäche zu zeigen, bis hin zur Philosophie des Abstiegs.

- > Von der Couch zum ersten Dreitausender
- > Wie man am Berg die eigenen Stärken erkennt
- > Ein Buch wie eine Bergtour – von den Höhen und Tiefen auf dem Weg zum Gipfel

Rückfragehinweis: **Paula Graf** | Presse | Styria Buchverlage
E-Mail: paula.graf@styriabooks.at | Tel.: +43 664 345 15 27

BLICK INS BUCH



Träumen vom Berg

Träum weiter. Träum höher. Träum dich hinein in eine Wiese voller Butterblumen und träum dich auf überzuckerte Gipfel. Jetzt öffne die Augen. Und lass den Traum Wirklichkeit werden.

Illustrationen: Ruth Veres

Aus: **"Gipfelglück"**, M. Hoeksema, Styria Verlag 2023



Am Gipfel angekommen

Es ist keineswegs der Berg, den du bezwungen hast, sondern dich, deinen Schweinehund, deine Sorge, es nicht zu schaffen, vielleicht einen unpassenden Bergschuh... such dir etwas aus. Aber es ist DEINE Minute.

„Es spielt keine Rolle, ob die Berge die Kindheit bereits prägten oder ob man sie als Erwachsener kennen und vielleicht sogar lieben lernt. Sie sind da, sie bleiben da, verlässlich. Das macht sie vielleicht aus. Und der Lieblingsplatz, der Herzensweg, die Jausenstation – selten ändert sich hier etwas. Die Landschaft kaum, die Menschen ebenso. Klar, man muss es mögen, das Hohe, manchmal Schrofne, Mühsame. Dem einen ist's zu hoch, zu nah, ein anderer fühlt sich geborgen in diesen kraftvollen Kesseln, die den Blick auf das, was dahinter liegt, nur ungern freigeben. Doch alle genießen diesen atemberaubenden Blick über die anderen Gipfel hinweg, wenn sie erst mal einen erklommen haben.“

ÜBER DIE AUTORIN

Monika Hoeksema

Monika Hoeksema arbeitet seit knapp 30 Jahren als Reisejournalistin und ist in der Öffentlichkeitsarbeit tätig. Vor allem aber hat die gebürtige Münchnerin die Berge ihrer Wahlheimat Tirol für sich entdeckt. Ihr Wissen um gelungene Bergtouren gibt sie in »Gipfelglück« weiter – Glück, das die Kraft gibt, mit jedem Gipfel weiter bei sich anzukommen.

Foto: Betty Sieber

