



## Mit künstlerischen Streifzügen zu mehr Bewegung und Gesundheit

(Mynewsdesk) Der ART WALK Berlin-Wedding und Tegel eröffnet neue Buchserie.

Über Kunst und Schönheit im Alltäglichen zu mehr Bewegung und Gesundheit. So lautet das Ziel einer neuen Buchserie mit gesunden Streifzügen in Wort und Bild. Der jetzt veröffentlichte ART WALK Berlin Wedding und Tegel von Ralph Kähne bildet den Auftakt.

ART WALKs sind mehr als nur künstlerische Streifzüge durch Berlin. Das Einzigartige ist die Kombination aus Bewegung, Gesundheit, Familie sowie Kunst und Kultur. Ziel ist es, über die Schönheit im Alltäglichen möglichst viele Menschen für mehr Bewegung zu motivieren. Und umgekehrt.

Buchautor und Künstler Ralph Kähne hat ein Faible für Kunst und Gesundheit. Das merkt der Leser schon nach wenigen Seiten. Der Biologe war früher nicht nur Leiter der Gesundheitskommunikation eines Pharma-Konzerns. Er ist darüber hinaus begeisterter Wanderer. So erklärt sich auch die Verknüpfung von Natur, Kunst und Kultur mit Bewegung und Gesundheit.

Die künstlerischen Wanderungen sind immer mindestens 10000 Schritte lang. Aus konkretem Grund. Traurige Wahrheit ist, dass sich die Menschen in Deutschland zu wenig bewegen. Nicht viele kommen auf die von Medizinern geforderten zehntausend Schritte täglich. Dabei ist es nicht schwer, Bewegung mit Beruf, Hobby und Familie zu verbinden. Die beeindruckenden Spaziergänge in Wort und Bild zeigen neue Wege auf, wie ein gesünderes Leben erreicht werden kann.

Der ART WALK Berlin Wedding und Tegel bildet den Auftakt zu einer neuen Buchserie. Ausgangspunkt für den 30000 Schritte langen Streifzug durch zwei Berliner Ortsteile ist der Bahnhof Wedding. Die Tour führt entlang am Weddinger Sprengelkiez und Nordufer bis zum Berlin-Spandauer Schifffahrtskanal. Sie setzt sich fort im Saatwinkel, führt am Tegeler See entlang und endet schließlich in Alt-Tegel.

Der mit 38 impressionistischen Kunstwerken bebilderte Streifzug entführt den Leser auf nicht ausgetretenen Pfaden in ein Berlin, wie es nur wenige kennen. Vorbei an Kanälen und Gewässern, durch Parks und über Promenaden entdeckt der Leser nicht nur gemütliche Cafés, urige Restaurants und Sehenswürdigkeiten. Ihm offenbart sich auch viel Schönheit und Kunst in ganz Alltäglichem. Und manchmal begegnen ihm sogar Situationen und Orte voller Charme und Magie.

Der ART WALK Berlin-Wedding und Tegel (ISBN 978-3-7386-0802-1) ist als Hardcover sowie Ebook im Handel erhältlich. Auf der Website des Autors sind zudem die impressionistischen Kunstwerke auf Leinwand mit Keilrahmen bestellbar.

Mehr Infos zu Autor und Buch sowie die Galerie mit Kunstwerken und Weblog unter [www.artwalks.de](http://www.artwalks.de) .

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im ART WALK .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/g6hhpw>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/food-trends/mit-kuenstlerischen-streifzuegen-zu-mehr-bewegung-und-gesundheit-45853>

### Pressekontakt

Mynewsdesk

Herr Mynewsdesk Client Services  
Ritterstraße -14 12  
10969 Berlin

[press-de@mynewsdesk.com](mailto:press-de@mynewsdesk.com)

### Firmenkontakt

Mynewsdesk

Herr Mynewsdesk Client Services  
Ritterstraße -14 12  
10969 Berlin

[shortpr.com/g6hhpw](http://shortpr.com/g6hhpw)  
[press-de@mynewsdesk.com](mailto:press-de@mynewsdesk.com)

Ralph Kähne wohnt und arbeitet als Autor und Künstler in Wandlitz bei Berlin. In seinen Büchern kombiniert der Biologe und frühere Leiter der internen Gesundheitskommunikation eines Pharma-Konzerns gern Bewegung und Gesundheit mit Kunst, Beruf, Hobby und Familie.

Als begeisterter Wanderer liebt Ralph Kähne es, die Schönheit in alltäglichen Dingen und Situationen zu entdecken. Er findet die Motive für seine Bücher : <http://www.artwalks.de/shop/und> Kunstwerke : <http://www.artwalks.de/artwalks-kunstwerke-shop/oft> quasi auf der Straße, um die Ecke, im Kiez oder der Natur. Zusammen mit seiner Frau entdeckt er auf seinen künstlerischen Streifzügen immer wieder faszinierende Orte, die er als impressionistische Kunstwerke festhält.

Ralph Kähne ist überzeugt davon, dass sich viele Menschen deutlich mehr bewegen würden, wenn ihnen bewusst wäre, von welcher alltäglichen Schönheit sie umgeben sind. Ganz zu schweigen von den positiven Aspekten der Bewegung auf die körperliche und geistige Gesundheit.

Mit seiner neu ins Leben gerufenen Buchserie ART WALKs: <http://www.artwalks.de> will Ralph Kähne bewegen in gleich mehrfacher Hinsicht. Ziel dieser immer mindestens 10000 Schritte langen gesunden Streifzüge in Wort und Bild ist es, über die Kunst möglichst viele Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren. Und umgekehrt.

Unter dem Begriff ART WALK verbergen sich somit besondere Streifzüge in Wort und Bild durch Berlin, das Umland und weitere Regionen Deutschlands. Das Neue ist die einzigartige Kombination von Bewegung, Gesundheit, Kunst und Kultur.