



# Leseprobe

Markus Torgeby

## Unter freiem Himmel

Eine Anleitung für ein Leben  
in der Natur

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 24,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 08. März 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Im Freien schlafen, umgeben von Bäumen, Dunkelheit und angenehmer Kälte. Dabei hoch zu den Sternen blicken und sehen, wie sich die Atemluft wie eine feine Wolke vor den Augen kräuselt. Vielleicht verpassen wir ja etwas, wenn wir immer nur in temperierten Räumen mit vier Wänden und einer Decke liegen. Markus Torgeby war ein erfolgreicher Langstreckenläufer, als er der Zivilisation den Rücken kehrte, in den Wald zog und fortan unter freiem Himmel schlief. Eine Erfahrung, die sein Leben und seinen Blick auf die Welt veränderte.



### Autor

## Markus Torgeby

---

Markus Torgeby, geboren 1976, war ein erfolgreicher Marathon- und Langstreckenläufer, bevor eine Verletzung seiner Karriere als Spitzensportler ein jähes Ende bereitete. Er fiel in ein tiefes Loch und ließ das Großstadtleben radikal hinter sich. In den Wäldern von Jämtland im nördlichen Schweden baute er sich eine Hütte und lebte vier Jahre von Haferbrei, Beeren und Wasser. Dort fand er zurück zur Laufleidenschaft und schrieb darüber einen internationalen Bestseller, der auch verfilmt wurde. Torgeby lebt heute mit seiner Frau und drei Kindern am Waldrand und hält regelmäßig Vorträge für verschiedene Organisationen und Firmen.

Markus Torgeby

# UNTER FREIEM HIMMEL

Eine Anleitung für ein Leben in der Natur

Aus dem Schwedischen  
von  
Maximilian Stadler



WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

