

# Meine Atempause

1	LASS MAL LOCKER Surprana Kieferbalance in Bergisch Gladbach .....	8
►	<i>Meditier doch mal!</i> .....	10
2	AUFATMEN IM KIRCHEN SCHIFF Altenberger Dom in Odenthal .....	12
3	GANG DURCH GRUITEN Historischer Ortsbummel .....	14
4	GAUMENSCHMAUS-FISCHBUDE Seefisch & Meer in Overath .....	16
5	JAPANS BAUMKUNST Bonsai Park in Remscheid .....	18
6	HONIGDUFT IN DER LUFT Stocklufthütte in Lohmar .....	20
7	SCHWEBENDE AUSZEIT Seilbahn an Schloss Burg in Solingen .....	22
8	EISFREUDEN Thomas' Eiscafé in Windeck .....	24
9	ANKLÄNGE AN WILDNIS Eiszeitliches Wildgehege in Mettmann .....	26
10	EINKAUFEN MAL ANDERS Der Bauernladen Conrads in Solingen .....	28
11	NACH OBEN Aussichtsturm auf dem Knollen bei Bergneustadt .....	30
12	HIMMLISCHES VERGNÜGEN Das Kaffeehaus in Solingen .....	32
►	<i>Den Wald spüren</i> .....	34
13	EIN BAD IM GRÜNEN Im Wald von Ratingen .....	36
14	WUPPERTAL VON OBEN Schwebebahn fahren .....	38
►	<i>Positive Vibes</i> .....	40
15	POSITIVE DRUCKPUNKTE Energetische Auszeit in Radevormwald .....	42
16	TORTENTRÄUME Tollkühn in Bergisch Gladbach .....	44
17	HOCH ÜBER DER WUPPER Diederichstempel in Solingen .....	46
18	ENTDECKUNG DER LANGSAMKEIT Die Wiehler Tropfsteinhöhle .....	48

19	<b>SÜSSE TRÄUME</b> Haribo-Fabrikverkauf in Solingen .....	50
20	<b>LEBENSKURVEN</b> Auf der Deutschen Alleenstraße .....	52
21	<b>HIMMLISCHE AUSSTELLUNG</b> Engel-Museum in Engelskirchen .....	54
22	<b>WILDE BLUMEN</b> Oberodenthaler Wildblumenweg in Neschen .....	56
►	<i>Greatete Achtsamkeit</i> .....	58
23	<b>DURCHATMEN</b> Das Gradierwerk in Remscheid .....	60
24	<b>PFANNKUCHEN!</b> Die Coenenmühle in Wermelskirchen .....	62
25	<b>ROSENDUFT IN DER LUFT</b> Auf Schloss Hückeswagen .....	64

## *Meine Kraftquelle*

26	<b>WOCHEMARKT-FLAIR</b> Auf einem Schulhof in Rösrath .....	66
►	<i>Om und Shavasana</i> .....	68
27	<b>NAMASTE</b> Yoga Shima Loft in Remscheid .....	70
28	<b>KUNSTPAUSE</b> Skulpturenpark Waldfrieden in Wuppertal .....	72
29	<b>JAPANISCHE OASE</b> Der Carl-Duisberg-Park in Leverkusen .....	74
30	<b>GESUNDE KÄLTEREIZE</b> Kneipp-Vital-Park in Much .....	76
31	<b>RADFAHREN MAL ANDERS</b> Die Draisinen vom Wuppertrail .....	78
32	<b>BADEN MIT FERNBLICK</b> Das Panoramabad in Engelskirchen .....	80
33	<b>MIT WILDEN PFLANZEN</b> Gut Alte Heide in Wermelskirchen .....	82
34	<b>MIT ALLEN SINNEN</b> Weinhandlung Jäger in Leichlingen .....	84
►	<i>Wasserkräfte</i> .....	86
35	<b>WANDERN AM WASSER</b> An der Neyetalsperre in Wipperfürth .....	88

36	<b>STRAHLKRAFT</b> Deutsches Röntgen-Museum in Remscheid .....	90
37	<b>CHARMANTER GENUSS</b> Feldermann's Hofcafé in Radevormwald .....	92
	► <i>Mit Mantriren meditieren</i> .....	94
38	<b>HERZENSENERGIE TANKEN</b> Yoga Institut Schloss Lüntenbeck .....	96
39	<b>UNTER DER BRÜCKE</b> Brückenpark Müngsten in Solingen .....	98
40	<b>MEHR ALS EINE MASSAGE</b> Thai-Yoga in Lindlar .....	100
41	<b>KULTUR UND SOZIALES</b> Kattwinkelsche Fabrik in Wermelskirchen .....	102
42	<b>IN DEN HIMMEL HÜPFEN</b> :metabolon in Lindlar .....	104
43	<b>DEN EIGENEN RHYTHMUS SPÜREN</b> Der Wandelraum in Overath ...	106
44	<b>NAHE AM PARADIES</b> Die Café Herberge in Heiligenhaus .....	108
	► <i>Meereswellen und Blätterrauschen</i> .....	110
45	<b>DEM WASSER LAUSCHEN</b> Am Siegwasserfall in Windeck-Schladern .....	112
	► <i>Tiere als Therapeuten</i> .....	114
46	<b>ON TOUR MIT ALPAKAS</b> Im Haubachtal bei Much .....	116
47	<b>KÜHLENDES NASS</b> Das Naturfreibad in Mettmann .....	118
48	<b>KAFFEEKUNST</b> Barista-Kurse in Wuppertal .....	120
49	<b>KLÄNGE UND STILLE</b> Der Klangpfad in Nümbrecht .....	122

## *Mein Tag Urlaub*

50	<b>WELLNESSOASE</b> Mediterana-Welt in Bergisch Gladbach .....	124
51	<b>HEISSES VERGNÜGEN</b> Mobile Sauna von Leichlingen .....	126
52	<b>WANDERN AUF DEM WASSER</b> Kanutour auf der Wupper .....	128

53	WÖRTLICHES WORK-OUT Utopiastadt in Wuppertal .....	130
►	<i>Ruhe durch Bewegung</i> .....	132
54	WANDERN IN DER WEITE Unterwegs im Bergischen Wanderland .....	134
55	ME-TIME DE LUXE 4 elements spa in Bergisch Gladbach .....	136
56	KURZURLAUB AM SEE Wasserski fahren in Langenfeld .....	138
57	ZU GAST IM DENKMAL Die Rausmühle in Wermelskirchen .....	140
58	AUSBLICK VOM BERGFRIED Schloss Burg in Solingen .....	142
59	RADELN AUF BAHNTRASSEN Auf zwei Rädern durchs Bergische .....	144
60	SCHLEMMEN IN DER SCHEUNE Landhaus Mohn in Much .....	146
61	ÜBER DEN BÄUMEN Naturerlebnispark Panarbora in Waldbröl .....	148

## *Meine Frei-Zeit*

62	MEIN ZELT AM SEE Camping in Hückeswagen .....	150
63	GANZ BESONDERS ÜBERNACHTEN Im Zirkuswagen bei Much .....	152
64	IDYLLE AM BRUNNENHAUS Retreat in Wermelskirchen .....	154
65	TRAUMHAFTER TURMAUFENTHALT Hotel Trafohaus in Solingen .....	156
66	FAMILIÄRES SCHLOSSAMBIENTE Schloss Auel in Lohmar .....	158
67	TRÄUMEN IN DER BAUMKRONE Im Baumhaus von Schladern .....	160
68	TRADITION UND MODERNE Gut Hungenbach in Kürten .....	162
69	NATURNAH ÜBERNACHTEN Feelgood-Alpakahof in Wipperfürth .....	164
70	OPEN AIR AM WASSER Malteser Komturei in Bergisch Gladbach .....	166