

Meine Atempause

1	LASS MAL LOCKER Surprana Kieferbalance in Bergisch Gladbach	8
▶	<i>Meditier doch mal!</i>	10
2	AUFATMEN IM KIRCHENSCHIFF 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	SÜSSE TRÄUME	Haribo-Fabrikverkauf in Solingen	50
20	LEBENSKURVEN	Auf der Deutschen Alleenstraße	52
21	HIMMLISCHE AUSSTELLUNG	Engel-Museum in Engelskirchen	54
22	WILDE BLUMEN	Oberodenthaler Wildblumenweg in Neschen	56
	► <i>Geatmete Achtsamkeit</i>		58
23	DURCHATMEN	Das Gradierwerk in Remscheid	60
24	PFANNKUCHEN!	Die Coenenmühle in Wermelskirchen	62
25	ROSENDUFT IN DER LUFT	Auf Schloss Hückeswagen	64

Meine Kraftquelle

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

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

Mein Tag Urlaub

50	WELLNESSOASE Mediterana-Welt in Bergisch Gladbach	124
51	HEISSES VERGNÜGEN Mobile Sauna von Leichlingen	126
52	WANDERN AUF DEM WASSER 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