

# *Inhaltsverzeichnis*

## *Der Ruf des Atlantiks 9*

Als Nichtseglerin aufs Meer	10
Gelegenheiten, die sich nur einmal bieten	16
Hauptsache, die Yogamatte ist dabei	22
Teneriffa	28

## *Ankommen im Mikrokosmos 33*

Ich bin zurück	34
Leinen los	50
Delfine anlocken	55
Von Unterwasserbergen, Leuchtplankton und Nymphen	64

## *Unterwegs im Hier und Jetzt 71*

Silvester mit Flaute	72
Wir sind die Topptanten	87
Tomatengate	101
Pilgern zu Wasser	115

### *Point of no Return 123*

Roalds Küsschen und  
mein Achtsamkeitstrainer, der Wal 124  
Dynamik unter Seefrauen 139  
Janz weit draußen 154

### *Veränderte Wahrnehmung der Zeit 169*

Erste Male und ungeahnte Zwischenfälle 170  
Rigg-Kick und Aphrodites Segen 181  
Plötzlich Kapitänin 190  
Wunderheilung in der schamanischen Schwitzhütte 207

### *Der Anker fällt 219*

Land in Sicht 220  
Käpt'ns Dinner 232  
Hafenkneipengespräche 241

Epilog 246  
Glossar 252