

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