

Meine Atempause

1	BEACHVIBES ZUM FEIERABEND	Eisklang am Salitos Beach	8
2	IM KRÄUTERPARADIES	Kräuterladen Paracelsus	10
3	WIE GOTT IN FRANKREICH	Café petit et surprise	12
4	IM GRÜNEN WANDELN	Gräflicher Park Bad Driburg	14
5	ALTSTADT MIT FLAIR	Historischer Stadtkern Rietberg	16
6	BEI ASANAS LOSLASSEN	Yin Yoga mit Bianca Reinisch	18
	► <i>Die Macht der Meridiane</i>	20
7	AUF KUSCHELKURS	Bremehr's Hof-Markt	22
8	NOSTALGISCHE CAFÉTOUR	Zwei besondere Cafés in Niederdornberg ...	24
9	FREIHEIT FÜR DIE FÜSSE	Kurpark Bad Holzhausen	26
10	ASIATISCHE AUSZEIT	Lanai Green Nature Spa	28
11	LAUES LÜFTCHEN	Wanderung zur Windmühle Bavenhausen	30
12	IN KLANGWELTEN ABTAUCHEN	entspannung in herford	32
13	FLANIEREN AM FLOHMARKT	In der Altstadt von Detmold	34
14	DER ENTPANNUNG ENTGEGEN	Wanderung im Teutoburger Wald	36
	► <i>Der Weg ist das Ziel</i>	38
15	KULINARISCHER AUSBLICK	Picknick auf der Sparrenburg	40
16	EIN SOMMERNACHTSTRÄUMCHEN	Open-Air-Kino Luna	42
17	FRIEDVOLLER ORT	Kaiserbrunnen und Schneekapelle	44
18	FEIERABEND AM FLUSS	Die Lutter in der Ravensberger Straße	46
19	PARADIES AUF ERDEN	Kloster Dalheim	48

20	EIN HAUCH VON MAGIE Räucherritual in der Buchhandlung mondo ...	50
	► <i>Die Kraft des Feuers</i>	52
21	PRICKELNDER FRISCHEKICK Kaltbaden an der Bega	54
22	WÜNSCH DIR WAS Sterne gucken an der Ruine Falkenburg	56
23	GEFIEDERTES ORCHESTER Vögel im Naturschutzgebiet Dankmasch ...	58
24	GRÜNE ENERGIE TANKEN Heilklimatische Wanderung	60
	► <i>Energie durch Entspannung</i>	62
25	QUIGONG IM GEHEIMEN GARTEN Klostergarten Wiedenbrück	64

Meine Kraftquelle

26	EINE SOMMERLIEBE Biohof Mertens Wiesbrock	66
27	FREIHEIT FÜHLEN Wanderung zum Wiehenturm	68
28	UNTERM BLÄTTERDACH Im Nordpark	70
29	IM FARBRAUSCH Porzellansalon	72
30	MIT ALLEN SINNEN Waldbaden-Pfad Kalletal	74
	► <i>Grüner Seelenschmeichler</i>	76
31	NÄCHTLICHES SCHAUSPIEL Botanischer Garten Bielefeld	78
32	ALLES IM FLUSS Indian Balance am Doberg	80
33	BEZAUBERNDE FENSTERMUSIK Kostenloses Konzert im Freien	82
34	FESTIVAL-FEELING Wapelbeats im Wapelbad	84
35	RUNDWEG MIT WEITBLICK Unterwegs auf dem Bergweltenweg	86

36	EIN HAUCH VON FRANKREICH Lavendelfelder in Fromhausen	88
37	AUSFLUG IM ESELTEMPO Kuscheln auf dem Rosenhof	90
38	DER KLANG DES REGENS Wanderung durchs Furlbachtal	92
39	SÜSSE GALERIE Café Künstlerei	94
40	INS GRÜN ABTAUCHEN Kräuterführung mit Katharina Hinze	96
	► <i>Gesunde Gaumenfreuden</i>	98
41	IM BÜCHERHIMMEL Stadtbibliothek Bielefeld	100
42	DURCH WALD UND ÜBER WEIDE Wanderweg „Ochsentour“	102
43	ENTSPANNNT IM MOOR Gräflicher Park Health & Balance Resort	104
44	LEUCHTENDE FARBEN Museum Peter August Böckstiegel	106
45	MEERESFEELING PUR Salzgrotte Jöllenbeck	108
	► <i>Salz liegt in der Luft</i>	110
46	ZIELICH ZAUBERHAFT Schlosspark Rheda	112
47	FARBTUPFER IM ALLTAG Malen mit Freunden	114
48	SONNENGRUSS IM PARK Yoga im Bürgerpark	116
49	DEM MYTHOS AUF DER SPUR „Blaubeerroute“ an den Externsteinen ...	118

Mein Tag Urlaub

50	HYGGEIGE AUSZEIT VitaSol Therme	120
	► <i>Entspannt ins Schwitzen kommen</i>	122
51	AB AN DIE WESER Radtour auf dem Weser-Radweg	124
52	DEM HIMMEL SO NAH Segelfliegen am Flughafen Oerlinghausen	126

53	DER NATUR LAUSCHEN	Wanderweg „Wahrnehmung“	128
54	LANDPARTIE MIT OBSTBLÜTE	Radtour ab Rheda-Wiedenbrück	130
55	IM SCHREIBFLUSS	Kreatives Schreiben mit dem Literaturbüro Detmold ...	132
56	WALD DER KLEINEN WUNDER	Unterwegs auf der „Wunderrunde“	134
57	REISEN WIE ANNO DAZUMAL	Dampfeisenbahn Weserbergland	136
58	LESEZEIT IM GRÜNEN	Im Baumerstal	138
59	KUNST IM WALD	Land-Art-Workshop im Teutoburger Wald	140
60	MEDITATIVE WANDERUNG	Auf dem Pilgerweg bei Detmold	142
►	Achtsamkeit im Alltag	144

Meine Frei-Zeit

61	EINFACH MÄRCHENHAFT	Die Märchenstube	146
62	IM GLAMPINGGLÜCK	Übernachten im Glampingzelt	148
63	LAND(AUS)ZEIT MIT KULTUR	Altes Forstamt	150
64	KLEINER RETRO-ROADTRIP	Fernwehbulis	152
65	IM NAMEN DER ROSE	Rosindell Cottage B&B	154
66	AUF UND DAVON	„Weg der Stille“	156
67	IM BUNTEN WUNDERLAND	Urlaub im Tiny House	158
68	MIT ALLEN SINNEN	Ayurvedisches Kochseminar mit Yoga Vidya	160
►	Wohltat für Körper, Geist und Seele	162
69	AUF INS ABENTEUER	Erlebnisbauernhof Kastanienhof	164
70	PLÄTSCHERNDE IDYLLE	Floating Houses	166