

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

## *Meine Kraftquelle*

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

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

## *Mein Tag Urlaub*

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 50 | <b>HYGGELIGE AUSZEIT</b> VitaSol Therme .....                          | 120 |
|    | ► <i>Entspannt ins Schwitzen kommen</i> .....                          | 122 |
| 51 | <b>AB AN DIE WESER</b> Radtour auf dem Weser-Radweg .....              | 124 |
| 52 | <b>DEM HIMMEL SO NAH</b> 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 |
| ▶  | <i>Achtsamkeit im Alltag</i> | .....   | 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                     | Fernwehbullis .....                            | 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 |
| ▶  | <i>Wohltat für Körper, Geist und Seele</i> | .....  | 162 |
| 69 | AUF INS ABENTEUER                          | Erlebnisbauernhof Kastanienhof .....           | 164 |
| 70 | PLÄTSCHERENDE IDYLLE                       | Floating Houses .....                          | 166 |