

1	Eine Welt für sich Urlaubsfeeling am Spadener See	8	11	Gelb macht glücklich Winter ade, auf zur Rapsblüte in Ruschwedel	28
2	Junge Talente entdecken Der Kunstturm in Rotenburg (Wümme)	10	12	Sonnenstern Sich Zeit nehmen am Klostergang Zeven.....	30
3	Panoramablick Allerlei Sehenswertes am Flussufer in Verden	12	13	Ganz viel Tierliebe Eine Auszeit auf dem Herzfeldhof Worpswede	32
4	Grüne Stille im Urwald Der naturbelassene Wald Braken.....	14	14	Kneipen und Klimaschutz Die Bremerhavener Szenemeile Alte Bürger.....	34
5	Den Schalk im Nacken Verspielte Osterlämmer am Elbdeich	16	15	Das Herz in der Ferne Dem Liebsten winken an der Alten Liebe.....	36
6	Yoga in der Obstblüte Energie tanken auf dem Obsthof Matthies	18	16	Lieblingsort zum Träumen Blaue Details der Klosterkirche St. Marien.....	38
7	Glück in kräftigen Wellen Das Meerwasserwellenbad in Duhnen	20	17	Am Strand im Binnenland Cocktailliebe im Strandgold Rotenburg (Wümme)	40
8	Ein bezauberndes Teehaus Das Schweizerhaus im Schlosspark Cuxhaven.....	22	18	Ein Schmuckstück im Watt Radpause am Leuchtturmdenkmal Obereversand	42
9	Kann Kuchen Sünde sein? Das Café Süße Sünde in Buxtehude	24	19	Wo liegt Saltkråkan? Ein Stück Schweden in Stade genießen	44
10	Zeitkapsel des Friedens Das bunte RiesenEi in Bremervörde	26	20	Fahrkarte zum Lost Place Das verfallene Bahnhofsgebäude von Brest-Aspe.....	46

21	Das lila Launefeld Lavendelzeit im Stapeler Kräutergarten	48	31	Parkschönheit Der wunderbare Garten von Schloss Etelsen	68
22	Wie damals in Woodstock Das Hurricane-Festival in Scheeßel	50	32	Zwei unzertrennliche Otter Ein glückliches Paar im Natureum Niederelbe.....	70
23	Venezianisch leicht Der Gondoliere von Stade	52	33	Zauber einer Winternacht Die Lichter am Neuen Hafen von Bremerhaven	72
24	Ringelnatz zum Anfassen Hut ab für das poetische Museum in Cuxhaven.....	54	34	Abenteuer an der Nordsee Zeit für sich im Baumhaushotel Otterndorf	74
25	Imagine ... Das John-Lennon-Denkmal in Verden.....	56	35	Mit Geduld und Kutte Innehalten am Mönch von Steinkirchen.....	76
26	Hoch über der Hamme Aussichtsturm Lintel in Osterholz-Scharmbeck.....	58	36	Feldeinsamkeit Den Horizont erhaschen auf Rader Sand.....	78
27	Die Welt ist klein Entzückende Miniatur-Apotheke in Steinkirchen	60	37	Klar so weit? Die Ohlenstedter Quellseen	80
28	Bockwurst und Meersalz Mit der FRS Elbfähre nach Glückstadt fahren.....	62	38	Märchenhaft spazieren Die Geranienbrücke in Rotenburg (Wümme).....	82
29	Bizarre Wandergruppe Das Kunstwerk „Pilger“ an der Wümme-Niederung	64	39	Kuh-linarisch Den Milchbart schlecken im Melkhus in Cappel.....	84
30	Fisch beim Windmüller Genuss in besonderem Ambiente im Alten Land	66	40	Pariser Flair am Fluss Sonnenuntergang im Schwebefährendorf Osten	86

41	Saftiger geht's nicht Herhaft reinbeißen an der Fischbude Knobloch	88	51	Malerisches Flussufer Am Aussichtsplatz in Geversdorf	108
42	Atlantische Sanddünen Artenreiches Schutzgebiet bei Unterstedt	90	52	Kunstwerke aus dem Meer Das Kuroise Muschel-Museum im Nordseebad Wremen	110
43	Paddelparadies Sommerlaune am Südsee Otterndorf	92	53	Weiße Schrift mit Stil Die Windmühle Elisabeth in Selsingen	112
44	Paulas Birken Naturgemälde in der Landschaft bei Worpswede	94	54	Kraftvoller Riese Der Mammutbaum von Worpswede	114
45	Träume und Ozeanriesen Die Schau „Abschied nach Amerika“ in Cuxhaven	96	55	Historisch durchs Moor So freundlich sind sie im Moorexpress	116
46	Weitblick Aussicht auf Renaturierung im Huvenhoopsmoor	98	56	Lauschplatz im Grünen Podcasts draußen im Alten Land hören	118
47	Stilles Glück Eine Gong-Flussfahrt ab Worpswede	100	57	Idylle im Bremischen Die Kultur der alten Wassermühle Deelbrügge	120
48	So schmeckt Sommer Ein Picknick am Weserstrand	102	58	Mit Luchsen auf Augenhöhe Der CUX-ART-Tierpark in Beverstedt	122
49	Im Seerosenreich In Beverstedt Libellen bewundern	104	59	Wandbild der Abendsonne Die Galerie Cohrs-Zirus in Worpswede	124
50	Seelenspiegel Kleine Selbstreflexion am Hammehafen	106	60	Lachende Rast Der Seemann am NORDPFAD Vörder See - Osteland	126

- | | |
|--|---|
| 61
Die Brücke zur Stille
Durchatmen im Klosterpark
Harsefeld.....128 | 71
Auf 74 Meter „hoch“ steigen
Unterwegs in der wanderbaren
Wingst148 |
| 62
Ungetrübter Badespaß
Schwimmen gehen im
Naturbad Zeven.....130 | 72
„Die Welt kommt zu mir“
Das Café im Rilke-Haus in
Fischerhude150 |
| 63
Frühstücksliebe für Genießer
Langschläfers Glück im ATLANTIC
Hotel Sail City.....132 | 73
Picknick auf Plattdüütsch
Rast am Laumühlener
Kajedeich.....152 |
| 64
Heidewanderung am Meer
Wenn in Cuxhaven die
Küstenheide blüht134 | 74
Kein Schmarrn
Aus Bremerhavens Kaiserzeiten:
der Pingelturm.....154 |
| 65
Dicke Brocken
Der Steingarten Lamstedt:
ein Ort des Staunens136 | 75
Von Pütten und Schleifen
In Klint ein leichtes Leben
führen.....156 |
| 66
Badwater auf Norddeutsch
Tiefe Glücksgefühle
am Balksee138 | 76
Auf Farbreise gehen
Die Skulptur am Königin-
Christinen-Haus158 |
| 67
Wein und wahre Freu(n)de
Birtes und Meikes gesellige Welt
in Buxtehude140 | 77
Honig zum Mitnehmen
Süße Selbstbedienung in
Osterholz-Scharmbeck.....160 |
| 68
Weihnachten ist jeden Tag
Die Fassade von Riekes Honig-
kuchenfabrik in Achim142 | 78
In Wallung
Auf zur geheimnisvollen
Monsilienburg!162 |
| 69
Wasserzauber
Wenn es Abend wird in
Federlohmühlen144 | 79
Können Schafe schwimmen?
Das Mural am Rader Bad164 |
| 70
Die Heilkraft der Natur
Waldbaden mal anders im
LandPark Lauenbrück146 | 80
Philosophierend spazieren
In Otterndorf auf Lieblingsstrecken
laufen166 |