

Inhalt

Achtsam anfangen (Beginning for Starters)	9
Angeln.	13
Apéro	15
Asiatisch	17
Askese (komplett)	20
Atmen	23
Ayurveda	26
Bachblüten	29
Backen	31
Bärlauching und Trüffeling	34
Birchern	37
Body Positivity	40
Boot	42
Bücher.	45
Bügeling	48
Cannabis	50
Carpe diem	53
Chili	55
Chillen	58
Cocktails	61
Darstellung.	64
Doping	67
Eimerliste	70
Feiern	73
Feiertage	76

Flow	79
Flying	81
Gartenmarketing.	83
Glück	86
Handarbeitsing.	90
Hygge	92
Imkern	94
Innerer Schweinehund	97
Kamasutra für Einhandsegler	99
Kick	102
Kirche	104
Koffein	106
Koi	109
Landliebe	112
Lichting.	114
Low Carb	116
Nichts	119
Nordic Noir	121
Offswitching	124
Okay.	127
Ordnung	130
Power Nap	132
Qi	134
Radfahring	136
Reisen	139
Schlemming	141
Schrebergardening.	144
Schwitzhütte	147
Shopping.	150

Inhalt

Smoking	153
Sommer, ewiger	156
Strand	159
Superfoodies	161
Artischocke	162
Avocado	164
Brokkoli	165
Giersch	166
Knoblauch	167
Mangold	169
Nüsse	170
Pastinake	171
Salat	173
Suppe	175
Tattoo	178
Urban Chickening	180
Verkleidung	183
Vitamine	186
Apfel	186
Aprikose	187
Beeren	188
Exoten	189
Zitrusfrüchte	191
Vogelbeobachtung	194
Wacken wagen!	197
Wandern	200
Wandern 1: Das Wandern an sich	200
Wandern 2: Der Jakobsweg	201
Wandern 3: Fastenwandern durch Einbauküchen	203

Wandern 4: Der Weg – Eine kleine Unterwegsmeditation	205
Wellness	207
Windkraft	209
Ydyllen	211
Zeit	213
Zen	216
 Epilog	 218
Über den Autor	220