

Inhalt

Am Wasser

- 1 Auszeit am Binger Kulturufer 14**
Eine Reise zu sich selbst

- 2 Wonne am Walchen- und Kochelsee 18**
Eine Atempause vom Alltag

Special: Was bedeutet Entspannung? 22

- 3 Harmonie im Ostallgäu 24**
Me-Time im bayerischen Alpenvorland

Special: Was versteht man unter Wellness? 28

- 4 Seelenruhe am Bodensee 30**
Eine Erholung für Körper und Geist

- 5 Magische Mecklenburgische Seenplatte 36**
Eine Oase für Körper, Geist und Seele

Im Grünen

- 6 Entspanntes Bad Hindelang 42**
Die Kunst des Nichtstuns

Special: Kneippen 46

- 7 Winterzauber am Rennsteig 48**
Wo die Zeit stillsteht

- 8 Friedlich ums Niederwald-denkmal 54**
Atempause über dem Rheintal

Special: Die zehn besten Entspannungstechniken 58

- 9 Wohlfühlort Geo-Naturpark Frau Holle 60**
Momente der Muße im Werratal

- 10 Rund um die Wartburg 64**
Ruhe und Erholung pur

Zwischen Berg und Tal

**11 Gipfelharmonie an der
Zugspitze** **70**
Himmelsstimmung über
den Wolken

**12 Schneestille am Großen
Feldberg** **74**
Wunderbare Winter-
wanderung

Special: Yoga **78**

13 Naturoase Nesselwang **80**
Ort der Transformation

14 Sanfte Schwäbische Alb **86**
Entschleunigung in der
UNESCO-Biosphärenregion

Special: Die Kraft der Bienen **90**

15 Wohlfühlzeit & Moselzauber **92**
Wege der inneren Balance

16 Innehalten in Mosbach **96**
Musiksommer im Burggraben:
 Klänge zum Abschalten

Stadt und Land

17	Belebendes Baden-Baden	102
	Ein Refugium der Entspannung und Inspiration	
18	Genussoase Kulmbach	106
	Ruhepol in Franken	
19	Gelassenheit am Kaiserstuhl und im Dreisamtal	110
	Auszeit zwischen Wein und Natur	
20	Herzensruhe in Wiesbaden und Schlangenbad	114
	Heilende Rückzugsorte im Taunus	
21	Slow Food aus dem Hohenloher Land	120
	Entschleunigung durch Genuss	
22	Sorgenfrei im Saarland	124
	Stille Schönheit im Westen	

23	Traumhaftes Thüringen	128
	Ein Platz an der Sonne	
	Special: Heilfasten	132
24	Atem holen im Odenwald	134
	Natürliche Entschleunigung garantiert	
25	Einkehr in Bad Nauheim	138
	Oase der Erholung	
26	Ruheinsel Mittelfranken	142
	Historisches Rothenburg ob der Tauber	
	Am Meer	
27	Rügens Atem	148
	Kraft durch Ruhe	
28	Hiddensees stille Heiterkeit	152
	Insel ohne Eile	

29 Seeheilbad Heiligendamm Bad Doberan	156	33 Nationalpark Niedersäch- sisches Wattenmeer	176
Meeresrauschen als Seelen- medizin		Stille Momente im Takt der Gezeiten	
30 Ruheinsel Usedom	160	34 Stimmungsvolle Sielorte	180
Wellness und Natur im Einklang		Kraftquellen an historischen Wasserwegen	
Special: Kreativität befreit	164	35 Sommerfrische auf den Nordfriesischen Inseln	184
31 Oasen der Stille rund um Husum	166	Wohltuende Inselträume	
Nordfriesische Auszeiten		Register	190
32 Heile Halligenwelten	170	Bildnachweis	191
Inselhopping im Wattenmeer		Impressum	192