

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	

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 Himmelsstimmung über den Wolken	70	13 Naturoase Nesselwang Ort der Transformation	80
12 Schneestille am Großen Feldberg Wunderbare Winterwanderung	74	14 Sanfte Schwäbische Alb Entschleunigung in der UNESCO-Biosphärenregion	86
Special: Yoga	78	Special: Die Kraft der Bienen	90
		15 Wohlfühlzeit & Moselzauber Wege der inneren Balance	92
		16 Innehalten in Mosbach Musiksommer im Burggraben: Klänge zum Abschalten	96

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
- 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 Niedersächsisches Wattenmeer	176
Meeresrauschen als Seelenmedizin		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		
31 Oasen der Stille rund um Husum	166	35 Sommerfrische auf den Nordfriesischen Inseln	184
Nordfriesische Auszeiten		Wohltuende Inselträume	
32 Heile Halligenwelten	170	Register	190
Inselhopping im Wattenmeer		Bildnachweis	191
		Impressum	192