

Inhalt

VORWORT

- 9 Zeit für die Stille Stille für die Kraft

OSTSCHWEIZ

- 11 In den Frühling Durch die blühenden Obstgärten des Seerückens
15 Auf den Chreialpfirist Einsame Pfade in der urtümlichen Welt der Alpstein-Gipfel
19 Zum Hagheerenloch Täler, Tobel, tiefe Höhlen – versteckte Schätze im Tösstal
23 Durch das Sagenraintobel Das Plätschern im Wald und das Säuseln in der Höhe
27 Ins Weisstannental Versteckter Ort unbändiger Kraft – die Wasserfälle des Batöni

GRAUBÜNDEN

- 32 Ins Vernela Zum verborgenen See bei den Unghürhörnern
37 Radönt Herbe, heilige Bergwelt hoch über dem Flüelapass
41 Ins Val Lavinuoz Eines der ganz stillen Täler im Unterengadin
44 Im Nationalpark Wildes, weites Herz der Schweizer Alpen
51 Ins Val Champagna Die ganze Magie des Oberengadins – und dazu still und ruhig
55 Im Stazerwald Zu den alten Arven von Pontresina
58 Zervreila Ein Berg wie ein Götterthron

ZENTRALSCHWEIZ UND TESSIN

- 69 Am Tödi Bachschlaufen, Eisdonnern und Felsstürze an den Abhängen des grossen Glarners
73 Zum Nidersee Umrahmt von schwarzen Zacken das Türkis des magischen Sees
79 Um den Göscheneralpsee Die ganze Kraft der Urner Berge
85 Zum Tiefengletscher Das Wasser des Eises gurgelt im Stein des Berges
88 Auf das Nägelisgrätli Bergwelt mit der Kraft der Kristalle
93 Ins Valle Morobbia Buchenwald und Eisenberge hoch über Bellinzona
97 Gole della Breggia Felsen, Fische, Fossilien – eine kleine Oase am Rande der Stadt
103 Auf den Monte San Giorgio Zu den Kastanienbaumriesen von Brusino
106 Im Valle Onsernone Wildes Tal, weite Wälder, stille Wege

WALLIS

- 111 Ins Gredetschtal Die Himmelsleiter von Mund
- 116 Ins Laggintal Verborgenes Tal und magische Ruinen
- 122 Auf den Ofentalpass Die ruhige Ecke des Saastals – mit Blick auf acht Viertausender
- 127 Auf die Moosalp Zu den alten Lärchen hoch über Bürchen
- 133 Im Val d'Hérens Heilige Wasser, heilige Bäume
- 137 Hoch über Arolla Walliser Bergriesen – wo es ruhig ist, ist es am schönsten.
- 140 Im hintersten Val Ferret Auf alten Pfaden durch wilde Bergwelten

FREIBURG UND BERNER OBERLAND

- 149 In den Breccaschlund Mystisches und märchenhaftes Hochtal beim Schwarzsee
- 155 Ins Geltenbachtal Über, unter und hinter den Fällen – der Wasserfallweg im Lauenental
- 161 Rosenloui Das Chaltenbrunnen-Moor und seine Engelhörner
- 165 Über das Seefeld Verwunschene Karstwälder und geheimnisvolle Höhlen

JURA UND MITTELLAND

- 173 Im Grand Risoux Geborgen sein in einem der grössten Wälder der Schweiz
- 176 Im Vallée de la Brévine Grenzschlängeln und Waldlaufen zum Menhir de Combasson
- 181 Die Côtes du Doubs Wege und Windungen an einem der naturnahsten Flüsse der Schweiz
- 188 Der Erschwiler Jura Im Herzen einer weiten, stillen Berglandschaft
- 195 Zum Erdmannlistein Menhire, Wälder und Weiher – und der erste Meditationsweg der Schweiz
- 198 Über den Randen Von Wiesenflüssen und flachen Bergen

ENTSPANNEN BEIM WANDERN

- 30 Präsenz
- 48 Atmen
- 65 Unser inneres Reisegepäck
- 82 Die Kunst der Pause
- 100 Weg vom Grübeln!
- 114 Die Gehmeditation
- 130 Heilmittel selbst gemacht
- 144 Den Moment in Worte fassen
- 168 Mit dem Herzen hören
- 186 Das Geschenk der Dankbarkeit