

INHALT

AUFTANKEN IN DER NATUR

- 16 #01 Wald tut so gut: die Kraft der Bäume erleben
- 26 #02 Ganz eins mit der Natur
- 32 #03 Auf leisen Pfoten – Tiere beobachten
- 38 #04 Gemächliches Tempo – mit Tieren unterwegs
- 44 #05 Perspektivenwechsel im Baumhaus
- 48 #06 Dem Himmel so nah – Hütten mit Fernblick
- 52 #07 Winterwunderland: in den Bergen schlafen
- 56 #08 Hochgefühl und stille Einkehr
- 64 #09 Elemente erleben auf Inseln, an Küsten und in der Heide
- 76 #10 Steinerne Ruhepole: Naturphänomene aus Fels und Stein
- 84 #11 Wo Wasser und Fels sich küssen: Fälle und Klammern
- 92 #12 Seen – Erholung pur im nassen Vergnügen
- 98 #13 Aktiv unterwegs: die Stille der Natur genießen

BESINNLICHE ORTE UND ZEITREISEN

- 112 #14 Stille genießen in Kloster- und Kräutergärten
- 120 #15 Auszeit im Kloster: Ruhe finden
- 128 #16 Pilgerwege – auf dem Weg zu sich selbst
- 136 #17 Historische Parklandschaften: aus der Zeit gefallen
- 144 #18 Kultstätten und Kraftorte
- 154 #19 Zeitzeugen aus Stein: Burgen und Schlösser
- 164 #20 Historische Siedlungen
- 170 #21 Römisches Erbe: Hinterlassenschaften kaiserlicher Macht
- 178 #22 Freilichtmuseen und traditionelles Handwerk
- 188 #23 Besondere Museen: durch die Welt(geschichte) an einem Tag
- 198 #24 Nostalgisch reisen mit Pferdestärke und Dampfkraft
- 206 #25 Traditionsreich: historische Feste und Festspiele
- 220 #26 Kunstgenuss – bei Musik und Oper die Zeit vergessen

WOHLFÜHLOASEN

- 226 #27 Abtauchen vom Alltag
- 232 #28 Entspannung pur mit Sauna und Thalasso
- 240 #29 Heilanwendungen: seit Jahrhunderten bewährt
- 250 #30 Erholende Thermenwelten
- 260 #31 Mit der Kraft der inneren Ruhe
- 266 #32 Königlich schlafen – zu Gast in Schlosshotels
- 274 #33 Gaumenschmaus: kulinarische Genüsse

- 286 Register
- 288 Bildnachweis · Impressum