

Geleitwort .....	4
Einleitung .....	6
Bewegen erleben, Bewegen nach-erleben .....	8
Deshalb mache ich mich auf den Weg .....	10
Immer gut für unterwegs .....	11
Das Leben ist eine Wanderschaft.....	12
Praktische Anwendung:	
Für jede Station das gleiche Muster .....	14
Mein Rucksack ist unterwegs immer dabei .....	16
Einführung: unterwegs als Pilger.....	18
Einführung: unterwegs in der Natur .....	20
Einführung: unterwegs mit Gottes Wort.....	22
Einführung: unterwegs mit meinem Anliegen.....	24
Neun Stationen vom Sitzen zum Ankommen:	
Ich sitze .....	26
Ich stehe auf.....	38
Ich gehe .....	50
Ich springe .....	62
Ich raste.....	74
Ich suche Schutz.....	86
Ich gehe gemeinsam.....	98
Ich halte durch.....	110
Ich komme an .....	122
So gehe ich weiter.....	134
Ich notiere mir .....	136
Mein weiser Stein .....	142
Bild-/Zitat-Quellenverzeichnis.....	144
Impressum .....	144