

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 Wandschaft.....	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