

## Inhalt

**Die Reise zur Erleuchtung → 9**

**Training plus Dating:**

DIE GEÄNDERTE WAGENREIHUNG → 13

**Fitness im Welterbe:**

KASSEL-WILHELMSHÖHE → 16

**Chaostheorie im Praxistest:**

DAS TARIFSYSTEM → 19

**Schluss mit Body Shaming:**

RAIL & FRESH → 22

**Überraschungen mit tieferem Sinn:**

DER TICKETAUTOMAT IST GESTÖRT → 28

**Erfolgreiches Multitasking:**

DER ZUG IST SCHON WEG → 31

**Ratespaß für Fortgeschrittene:**

DIE ANSAGE → 34

**Übung in Vergänglichkeit:**

DURCHFAHRT OHNE HALT → 38

**Pure Inspiration:**

DIE WOHLDOIERTE VERSPÄTUNG → 41

**Evolution erleben:**

DIE RESERVIERUNG WIRD NICHT  
ANGEZEIGT → 45

**Heilendes Intervallfasten:**

HEUTE KEIN BORDRESTAURANT → 48

**Alles über Wunscherfüllung:**

DAS ABTEIL IST GESPERRT → 51

**Hohe Schule der Achtsamkeit:**  
DER ZUG ENTFÄLLT → 56

**Die eigenen Grenzen erweitern:**  
DANK HOOLIGANS → 60

**Digital Detox forever:**  
WIFI@DB → 65

**Verborgenen Sinn entdecken:**  
IM FALSCHEN ZUG → 70

**Beschleuniger der persönlichen Entwicklung:**  
KINDER → 73

**Menschliche Nähe genießen:**  
IN ÜBERFÜLLTEN ZÜGEN → 79

**Wegbereiter der Renaturierung:**  
DER ALTERnde BAHNHOF → 84

**Selbsterkenntnis durch Andersfühlende:**  
IM BORDRESTAURANT → 88

**Solidarität mit Entwicklungsländern:**  
AUF DEM WC → 93

**Befreiung vom Stress:**  
STILLSTAND IN DER PAMPA → 99

**High-Class-Talks im Ruhebereich:**  
DAUERTELEFONIERER → 102

**Power-Booster auf dem Weg:**  
BAUSTELLEN → 109

**Sinnliche Erfahrung des Südens:**  
AUSFALL DER KLIMAANLAGE → 113

**Geh, wohin dein Herz dich trägt:**  
PERSONEN IM GLEIS → 117

**Mitgefühl entwickeln:**  
DÖNER, ROTSCHEIDER, FISH & CHIPS → 122

- Lost Places kennenlernen:**  
SCHIENENERSATZVERKEHR → 125
- In Meditation versinken:**  
BEIM KLAPPERN DER TASTATUR → 132
- Bauch, Beine, Po:**  
MIT DEM FAHRRAD IN DIE BAHN → 135
- Gott zum Lachen bringen:**  
DER ANSCHLUSS WIRD NICHT ERREICHT → 140
- Artenschutz im Einkaufsparadies:**  
DER ZUKUNFTSBAHNHOF → 145
- Höhere Bewusstseinszustände erlangen:**  
IM NACHTZUG → 150
- Erleuchtende Lektüre:**  
DAS MAGAZIN >MOBIL< → 154