

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 WOHLDOSIERTE 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, ROTSCHMIER, 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