

Meine Atempause

1	KONFUZIANISCHE PAUSE Finanz- bzw. Dichtergarten.....	8
2	BAYERISCHES RUNDHERUM Umadum – das Münchner Riesenrad.....	10
3	DATE MIT EINEM HIRSCH Im Hirschgarten.....	12
4	PENDEL DER RUHE Besuch im Deutschen Museum.....	14
5	FLIESSENDER FEIERABEND Qi Gong im Luitpoldpark.....	16
	► <i>Die Kraft des Qi</i>	18
6	BÜCHER TO GO Bücherschrank am Herrgottseck.....	20
7	SONNENBAD AM SARKOPHAG Alter Nordfriedhof.....	22
8	PAUSE MIT ORGELPFEIFEN Atem.Pause in der St. Michael Kirche.....	24
9	LESEN UND NASCHEN Stadtbibliothek Sendling mit Lesegarten.....	26
10	EISKALTE ERFRISCHUNG Eisbach im Englischen Garten.....	28
	► <i>Kneipp'sche Säulen</i>	30
11	BERUHIGENDER BERG-BLICK Luitpoldpark mit Luitpoldhügel.....	32
12	LACHEND DURCHS LEBEN Lachtreff im Westpark.....	34
13	STUFENWEISE SONNE Kirche St. Ursula.....	36
14	STADTTRIP AUF SCHIENEN Mit der Tram durch München.....	38
15	AUF LEISEN PFOTEN Im Katzentempel.....	40
	► <i>Tierisch gesund</i>	42
16	WIE AUF DEM DORF Stemmerwiese in Sendling.....	44
17	ASIATISCHE WEISHEITEN Ostasienensemble im Westpark.....	46
18	CAFÉ FÜR DIE SEELE Coaching- und Seminarcafé Kitchen2Soul.....	48

19	HERRLICHE AUSSICHTEN Olympiapark mit Olympiaberg.....	50
20	BERUHIGENDE TÖNE Das Obertonhaus.....	52
	► <i>Wellen der Entspannung</i>	54
21	MOSAIK ZUM MITTAG Im Kabinettsgarten.....	56
22	AUSZEIT = AUS DER ZEIT Zeitreise mit TimeRide.....	58
23	RUNDE UM DAS WINDRAD Windrad am Fröttmaninger Müllberg.....	60
24	SONNIGE ZEIT IM GRÜNEN Schlosspark Ismaning.....	62
25	GARTEN VOLLER SYMBOLE Japanischer Garten in Wolfratshausen.....	64

Meine Kraftquelle

26	MIT ALPAKAS IM RUHEMODUS Pointnerhof in Hohenlinden.....	66
27	EINKAUFSERLEBNIS Markt am Elisabethplatz.....	68
28	IM SCHILDKRÖTENTEMPO Botanischer Garten M.-Nymphenburg....	70
29	IM ROSENPARADIES Rosengarten in Untergiesing-Harlaching.....	72
30	OLFATORISCHE REISE Yoga mit ätherischen Ölen.....	74
	► <i>Immer der Nase nach</i>	76
31	INS SCHWÄRMEN KOMMEN Imkerei SizzerBees.....	78
32	FERNE GALAXIEN Bayerische Volkssternwarte München.....	80
33	VENEZIANISCHES FLAIR Panzerwiese und Gondel aus Metall.....	82
34	WELTREISE IM WALD Im Weltwald Freising.....	84
35	DEN FOKUS HALTEN Santosa Yoga.....	86
	► <i>Im Hier und Jetzt</i>	88

36	IM GARTEN EDEN Erlebnisgarten Schleitzer.....	90
37	WELLNESS IN DER WELLZONE My Spa in Freimann.....	92
38	GLÜCK AUS DER TEETASSE Laifufu in Neuhausen.....	94
39	AUF DEM PFAD DER SINNE Walderlebniszentrums Grünwald.....	96
40	AUF VOGELSAFARI Vogelekursion in einer Grünanlage.....	98
	► <i>Von Lerchen und Eulen</i>	100
41	MEDITATIVES MALEN Kalligrafiekurs bei Fiona Tan.....	102
42	ALTERNATIVE FÜR ISARMÜDE Spaziergang am Auer Mühlbach.....	104
43	RHYTHMUS IM BLUT Trommelkurs bei Clemens Künne... ..	106
44	YOGA- UND FOODSESSION Café Wonder und Yogastudio zebraherz... ..	108
45	SALZLUFT WIE AM MEER Klangveranstaltungen im SalzAmbiente.....	110
	► <i>Tief durchatmen</i>	112
46	KNOTEN UM KNOTEN Makramee Workshop bei Yvonne Fabritz.....	114
47	WIE DER FLUSS DES LEBENS Würm-Wanderung.....	116
48	FILMTHEATER WIE FRÜHER Filmtheater Sendlinger Tor.....	118
49	IM SCHWEBEZUSTAND Premium Float & Spa Schwabing.....	120
50	TREPPE ZUR ACHTSAMKEIT Ebersberger Rundwege.....	122

Mein Tag Urlaub

51	SAURE ANGELEGENHEIT Brotbacken mit Claudia Steiner.....	124
52	AM TIEFEN SEE Am Waldschwaigsee.....	126
53	KONTEMPLATIVES PADDELN SUP Club Starnberger See	128

54	VERLASSENE WALDPAFDE Im Perlacher Forst.....	130
55	ZURÜCK ZU DEN WURZELN Kräuterkochkurs mit Caroline Deiß.....	132
	► <i>Natur in sich aufnehmen</i>	134
56	WALDTOUR AUF JAPANISCH Waldbaden mit Angela Weinfurtner.....	136
57	ZUM KOLOSS IM FLUSS Radtour zum Georgenstein.....	138
58	AUF ROBIN HOODS SPUREN Bogenschießen mit Sabine Landenberger.....	140
59	PHILOSOPHIE AM WEG Meditativer Wanderweg ab Erdweg.....	142
60	NATÜRLICH ANDERS Naturbad Maria Einsiedel.....	144

Meine Frei-Zeit

61	AUSZEIT IM MINIFORMAT Büffelhof Beuerbach.....	146
62	DURCHS HOPFENLAND Radtour im Hopfenland Hallertau.....	148
63	URLAUB AUF STELZEN Baumhaushotel Oberbayern in Jetzendorf.....	150
64	YOGA, EAT, SLEEP... REPEAT Yoga im Fürstenfelder Hotel.....	152
65	AYURVEDA FÜR ANFÄNGER Kuren im Schlossgut Oberambach.....	154
	► <i>Da bist, was du verdaust</i>	156
66	STERNE ZÄHLEN Sleeperoo auf dem Golfplatz Eichenried.....	158
67	GLAMPING AT ITS BEST Campingplatz Pilsensee.....	160
68	BAUERNHOF MIT WELLNESS Der Lemerhof in Notzingermoos.....	162
69	LUXURIÖSER WELLENGANG Hotel Victory Therme Erding.....	164
70	KONMARI FÜR ZU HAUSE Wohnberatung nach Marie Kondo.....	166