

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	FLIESENDER 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	MOSAİK ZUM MITTAG	Im Kabinetts Garten.....	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	OLFAKTORISCHE 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 Walderlebniszentrum Grünwald.....	96
40	AUF VOGELSAFARI Vogelexkursion 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 Künneth.....	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 WALDPFADE Im Perlacher Forst.....	130
55	ZURÜCK ZU DEN WURZELN Kräuterkochkurs mit Caroline Deiß.....	132
	► <i>Natur in sich aufnehmen</i>	134
56	WALD TOUR AUF JAPANISCH Waldbaden mit Angela Weinfurter.....	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>Du 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