

Meine Atempause

1	BOTANISCHES WUNDERLAND Pflanzen und Blumen	8
2	NAMASTÉ AUF DEM STEG Yoga an der Alster	10
3	SCHWIMMENDES CAFÉ Café Entenwerder	12
4	KULINARISCH FLANIEREN Isemarkt	14
5	BERÜHRENDE BEHANDLUNG VegetoDynamik®	16
▶	<i>Salutogenese</i>	18
6	EINE PRISE NORDSEE Kajüte S.B.12	20
7	WEG DER STILLE Parkfriedhof Ohlsdorf	22
8	DEM BOGENWEG FOLGEN Intuitives Bogenschießen	24
9	EIN ZWEITES ZUHAUSE MalinaStories	26
10	NATÜRLICH SCHÖN cordulastudio	28
11	SICH VERTRAUT MACHEN Tibetisches Zentrum	30
▶	<i>Achtsamkeit und Vipassana</i>	32
12	FREILUFTTAXIFAHRT Rikscha Hamburg	34
13	ZAUBERHAUCHIMPULSE Kokoro Körperheilraum	36
14	CAFÉ UNTERM BLUMENDACH Denny's Café und Wein	38
15	BEWALDETE NATUROASE Niendorfer Gehege	40
16	ALLUMFASSENDE FREUDE Kundalini Yoga im Anand.....	42
▶	<i>Sat Nam oder wer bist du wirklich?</i>	44
17	DUFTENDES FARBENMEER Dahliengarten im Altonaer Volkspark	46
18	AUF DEM TEEWEG Japanischer Garten und Teehaus	48

19	INS BLAUE SCHAUKELN Alsterperle	50
20	SUNDOWNER SUP SUP Legion	52
21	HEILSAME HERZENERGIE Thai Yoga Bodywork im Healing House	54
22	KÖSTLICHE VEREHRUNG Restaurant Osho Ayu-Leela	56
	► <i>Ayurvedische Kuchenkunst</i>	58
23	TRÄUMERISCH WANDELN Römischer Garten	60
24	DIE MELODIE DER HERZEN Mantrasingen im Devah	62
25	EINKEHR MIT AUSSICHT Kaffeegarten Schuldt	64
26	KOSMISCHE REISE Planetarium Hamburg	66
27	NESTWÄRME SPÜREN Svasthya Naturheilpraxis	68
28	GEHEIMNISVOLLES MOOR Naturschutzgebiet Wittmoor	70
29	GARTENINSZENIERUNGEN Schulgarten im Altonaer Volkspark	72

Meine Kraftquelle

30	WALDWIESENGEFLÜSTER Kräuterwanderung	74
31	ALPAKALIEBE FÜHLEN Alpakaspaziergang am Hof Wiedwisch	76
32	KLEINE KUNST KREIEREN Porzellanfräulein	78
33	NATURBAD FÜR DIE SINNE Waldbaden im Sachsenwald	80
	► <i>Waldbaden</i>	82
34	MAGISCHE AUGENBLICKE Eulenkuscheln bei der Eulenfrau	84
35	SUPER SOULBRUNCH Superbude Altona Paradise	86

36	GUTSKULTUR HEGEN Gut Karlshöhe	88
37	DIE URKRAFT IN UNS Shakti Yoga im Pentaion Dom	90
	► <i>Die Blume des Lebens</i>	92
38	GAUKLER DER LÜFTE Garten der Schmetterlinge	94
39	GRÜNE GIPFELEXPEDITION Kletterwald Hamburg	96
40	NATÜRLICHE FARBKLECKSE Wanderung durch die Fischbeker Heide ...	98
41	SEESZENERIE Oortkatener oder Hohendeicher See	100
42	ALOHA IM HERZEN SPÜREN Heilmassage Lomi Lomi Nui	102
	► <i>Das Heilwissen der Kahunas</i>	104
43	EINMALIGE PADDELTOUT Bootsvermietung Dornheim	106
44	MIT LIEBE GESTALTEN Bastelliebe Kreativwerkstatt	108
45	BODENSCHÄTZE BERGEN Bioland-Hof Gut Wulksfelde	110
46	IM SAND (VER)LAUFEN Boberger Dünen	112
47	ENGELSBOTSCHAFTEN Soul-Power-Events im grow.	114
	► <i>Ruhe, die das Herz umarmt</i>	116
48	NATURWEGWEISER Elbe-Tideauenzentrum Bunthaus	118
49	SCHWERELOS ENTSPANNEN Kaifu Sole	120
50	ADEL VERPFLICHTET Schloss Reinbek	122
51	FLUSSVERLIEBT SCHIPPERN Barkassenfahrt auf der Dove Elbe	124
52	EINZIGARTIG KREATIV Malschule Denktraum	126

Mein Tag Urlaub

53	WANDERN IM RUHEMODUS Die Eselei	128
54	BARFUSS IM HERZEN Barfußpark Egestorf	130
55	PILGERN MIT SCHNUCKEN Auf dem Heidschnuckenweg	132
56	SEELLEN-BEWEGUNG Soul Motion in der Kirche der Stille	134
►	<i>In Klang baden</i>	136
57	BLICK NACH INNEN Ankerplatz mit Annic-Barbara Fenske	138
58	FRUCHTALARM IN HERZFORM Radtour zum Herzapfelhof Lühs	140
59	KARIBIKFEELING 28Grad Strandbad Wedel	142
60	ZU FUSS INS QUELLENTAL Alstertalwanderung	144
61	TIERISCHE BEGEGNUNGEN Wildpark Schwarze Berge	146
62	MAGIE DER STILLE Tag der Achtsamkeit mit Julia Seegebarth	148

Meine Frei-Zeit

63	HIDEAWAY AM DEICH Haus Anna Elbe	150
64	BAUM(H)AUSZEIT Elbinselhof Krautsand	152
65	BAUERNHOFZEITREISE Hof Eggers	154
►	<i>Krafttiere- ein Blick in die Seele</i>	156
66	WASSERHAUS AUF WELLEN Hausboot im Ruthenstrom	158
67	ERFÜLLTE SEHNSUCHT Vabali Spa Hamburg	160
68	AHOI HAMBURG Hamburg Boats	162
69	ART-GERECHT RELAXEN Das kleine Schwarze	164
70	HAUSEN IM SPEKTAKULUM Pierdrei Hotel	166