

<b>VORWORT .....</b>	7
von Dr. Gisela Immich	
<b>GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT .....</b>	8
Vorwort der Autorin	



## DIE MITTE UND DER NORDEN

<b>1 REIF FÜR DIE INSEL .....</b>	10
Im Brentano- und Solmspark in Frankfurt	
<b>2 NATUR- UND KUNSTSCHÄTZE</b>	
IM WALD .....	16
Auf dem Alteichenweg in Schwanheim	
<b>3 FLANIEREN AM MAINUFER .....</b>	20
Ein Spaziergang durch Höchst	

<b>4 EINE BOTANISCHE REISE UM DIE WELT .....</b>	26
Das Arboretum Main-Taunus bei Schwalbach	
<b>5 WILDNIS IN DER STADT .....</b>	32
Auf dem alten Flugplatz Bonames	
<b>6 FRANKFURTS SCHÖNSTER BERG .....</b>	38
Auf dem Lohrberg	
<b>7 DEM HIMMEL NAH, DEM ALLTAG</b>	
FERN .....	44
Entrée Hohe Straße in Bergen-Enkheim	
<b>8 ALTE EICHEN UND KÜHLES NASS .....</b>	50
Am Gänseweiher bei Maintal- Bischofsheim	
<b>9 EIN LITERARISCHER SPAZIERGANG .....</b>	56
Durchs Offenbacher Kulturkarree	

# ÜBUNGEN

## INNEHALTEN LAUSCHEN AUFBLÜHEN

- 10 EINE GRÜNE OASE MIT  
GESCHICHTE(N) ..... 62  
Auf dem Alten Friedhof in Offenbach
- 11 DIE ENTDECKUNG DES  
WASSERS ..... 68  
Burg und Ölmühle Niederdorfelden
- 12 GARTENPARADIES  
VOM FEINSTEN ..... 72  
Im kleinen Tannenwald von  
Bad Homburg
- 13 IM TAUNUS ÜBER  
STOCK UND STEIN ..... 76  
Auf dem Großen Zacken
- 14 EIN WALD FÜR DIE ZUKUNFT ..... 82  
Im Herzenswald bei Schmitten
- 15 TAUNUSLANDSCHAFT  
TRIFFT AUF KUNST ..... 88  
Der Kunstmalerweg bei  
Neu-Anspach

- Das Ginkgoblatt 14  
Entdecken Sie Ihre  
kreative Ader 19  
Pflanzen  
entdecken 25  
Friedens schaffen 29  
Der Mammut-  
baum 31  
Kurzurlaub im Reich  
der Pflanzen 36  
Kommunikation 46  
Die Eiche  
umarmen 54  
Die Fantasie spielen  
lassen 61  
Mit Kinderaugen 70  
Wassermeditation 74  
Den Atem spüren 79  
Einen Baumstumpf  
schmücken 87  
Wortspielereien 91  
Die Silbergrasflur 97
- Die alte Eiche 101  
Nach innen lau-  
schen 111  
Sandmassage für die  
Füße 124  
Das Herz öffnen 130  
Rundumblick 137  
Erde, Luft und Wasser  
nachspüren 140  
Im Blau baden 145  
Teezeremonie am  
Teich 154  
Heilwasser-  
Geschmacks-  
probe 160  
Die Düfte des Waldes  
erleben 166  
Übungen mit allen  
Sinnen 170  
Kraft schöpfen 177  
Die Kommunikation  
der Vögel 182

## DER OSTEN

- 16 VON RAUEN KLIPPEN ZU SANFTEM HÜGEL .....** 92  
Die Dietesheimer Steinbrüche
- 17 ÜBERRASCHENDE EIN- UND AUSBLICKE .....** 98  
Im Landschaftspark Wilhelmsbad
- 18 MOORE UND BRUCHWÄLDER .....** 102  
Die Schiffslache bei Großbauheim
- 19 WALD, WASSER UND WEITBLICKE .....** 108  
Kloster Engelthal bei Altenstadt

## DER SÜDEN

- 20 IM GARTEN DES PRINZEN .....** 112  
Der Prinz-Georg-Garten  
in Darmstadt
- 21 EIN URWALD IM TASCHENFORMAT .....** 116  
Fabiennesteig und Dianenburg  
in Arheilgen
- 22 SONNIGE DÜNENLAND-SCHAFTEN .....** 120  
Spaziergang in den  
Eberstädter Dünen
- 23 IM EFEUWALD SPAZIEREN GEHEN .....** 126  
In der Fasanerie Groß-Gerau
- 24 IM QUELLGEBIET DER BIEBER ....** 132  
Unterwegs bei Dietzenbach
- 25 EIN KLEINOD IM STADTWALD ....** 138  
Der Gehspitzweiher bei  
Neu-Isenburg

## **DER WESTEN**

<b>26 EIN BAD IN BLAUEM LICHT .....</b>	142	
Die Chagall-Fenster von St. Stephan in Mainz		
<b>27 EIN AUSFLUG AN DIE     RIVIERA AM RHEIN .....</b>	146	
Rund um den Schiersteiner Hafen		
<b>28 GRÜNE AUSZEIT IN DER     AUTOSTADT .....</b>	150	
Verna-Park und Mainufer in Rüsselsheim		
<b>29 WILLKOMMEN IM     19. JAHRHUNDERT .....</b>	156	
Ein Spaziergang durch Bad Weilbach		
<b>30 DER DUFT DES SÜDENS .....</b>	162	
Im Pinienwald bei Hofheim		
<b>31 EIN SINNESPFAD IM WALD .....</b>	168	
Auszeit bei Hofheim-Lorsbach		
<b>32 AUF SISIS SPUREN .....</b>	174	
Zum Kellerskopf bei Wiesbaden		
<b>33 VON GARTEN ZU GARTEN .....</b>	180	
Ein Spaziergang durch den Idsteiner Tiergarten		
<b>WEITERE INFOS .....</b>	186	
<b>VITAE .....</b>	187	
<b>REGISTER .....</b>	188	
<b>BILDNACHWEIS .....</b>	190	
<b>IMPRESSUM .....</b>	191	
<b>ÜBERSICHTSKARTE .....</b>	192	
<b>NATURKNIGGE .....</b>	Hinterne Klappe, innen	