

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	06
Grundlagen	08
1000-Sterne-Hotel – Übernachtung unter freiem Himmel	20
10 x 10 Meter im Wald	24
42 Komma 195	27
5-to-9-Abenteuer	30
7 vs. Wild	32
Alles Gewicht ins Seil! Mobiles Abseilen	35
All-Exklusiv-Schlittentour	38
Auf zu neuen Ufern	40
Barfuß	44
Baumzeit	46
Bible Walk	49
Biwak im Wald	51
Blind Walk	54
Blindes Picknick	57
Boofen	60
Brot selbst backen	63
Bude bauen	66
Cleanup Day	69
Das Blokhus von Nebenan	71
Die Beerdigung	73
Draußen zuhause	76
Early bird	79
Ein Kilometer pro Stunde	82
Ein Solo für dich	84
Fackelwanderung	86
Fairkehr	89
Feuer ohne Feuerzeug	92
Feurige Pizza	94
Floß bauen	97
Greenfriday	100
Hänsel und Gretel	102
Home-Trip	105
Iglu bauen ohne Hilfsmittel	107

Kein Platz in der Herberge	110
Kugelbahn aus Naturmaterialien	113
L2H	115
LandArt	118
Licht aus Betlehem	121
Mega Laubschlacht	123
Mikro-Sabbatical	125
Mini-Canyoning	128
Müll-Provokation	131
Nachtbaden	134
Nachtläufer	136
Nature Writing	139
Neuschnee Verfolgungsjagd	142
Ohne Hauptstraßen zum Kino	144
One-Way-Ticket	146
Ostermorgen	148
Run and dip. Barfuß im Schnee	151
Schlauchboot to go	154
Schweigen ist Gold	156
Selfmade Sauna	158
Sitzblockade	162
So weit die Füße tragen	164
Stadtführung	167
Stand-in statt Drive-in	168
Stau auf der B 8	169
Stop and Go	170
Tour de Matsch	172
Trubel aus – Achtsamkeit an	174
Unsichtbar im Wald	177
Walk to Work	179
Wandern im Regen	180
Wenn sich was Großes verändert. Ein Ritual für den Übergang	182
Wintergrillen	186
Wo wohnst du denn?	188
Zufallskompass	190
Zur Quelle	193
Stichwortverzeichnis	195