

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Was ist K3-Wandern?	8

Frühling

Zitate und Sprüche	12
Waldbaden	15
Festung Kufstein	17
Gabys K3-Wander-Müsli	19
Wandern	21
Gedicht „I bin jo so glücklich“	23
Passionsspielhaus Thiersee	24
Hollywood in Thiersee	25
Die Kraft der Gedanken	27
Bad Häring	28
Schwoich	29
Schneerosenwanderung zur Walleralm	31
Gabys Glückskuchen-Ritual	33
Zitate und Sprüche	35

Sommer

K3-Wanderung „ICH mit MIR“	39
K3-Wanderjuwel im Kufsteinerland	40
Passionsspiele Erl	43

Kräuterweihe	44
Maria Himmelfahrt	45
Kufstein	46
Gabys Kaiserschmarrn mit Beeren	48
Kaisertalwanderung	50
Zitate und Sprüche	52
Kranzhornwanderung	54
Silberdistel	56
Kraftplatzwanderung – Gmail-Kapelle St. Johann	58
Kitzbüheler Horn – Alpenblumengarten	60

Herbst

Gedicht „Jahreszeiten“	64
Gabys Energiekuchen	66
Wanderung zum Wildseelodersee	68
Kitzbühel	71
Feuersalamander	72
Lengauer St.-Anna-Kapelle	73
Ellmau – Kaisergebirge	74
Suppen in Kufstein	76
Salvenkirchl	78
Stampfangerkapelle	79
K3-Wandertour Ebbs	80
Jakobskreuz	83
Nacht der Ballone	85
Heimatmuseum Niederndorf	87

Winter

Franz Reisch	90
Weihnachtsbäckerei	93
Advent	94
Die Mistel	96
Glühweinrezept	97
Skitour Stuckkogel	98
Winterimpressionen	100
Gedicht „Glück ist wie ...“	101
Glück kannst du lernen wie Zähneputzen	103
Mein Freiluft-Adventkalender	104
Zitate und Sprüche	106
Winterimpression	107
Schneeschuhwandern	108
Die Symbolik von Farben	110
Weihnachtsgedanken	112
Über die Autorin	114
Dankeschön	115
Impressum	116