

# *Meine Atempause*

1	KRAFTPLATZ MIT WEITBLICK Streichenkapelle in Schleching .....	8
2	HINSETZEN UND WOHLFÜHLEN Wiggerl Siebzehn in Traunstein .....	10
3	ERFRISCHENDER NATURGENUSS Badespaß im Strandbad Tüttensee ....	12
4	KUNSTVOLLE BEGEGNUNGEN DASMAXIMUM in Traunreut .....	14
5	EIN BLICK INS UNIVERSUM Im Sternenpark Winklmoosalm .....	16
6	MOBILES WELLNESSVERGNÜGEN Schwitzen im Saunawagerl .....	18
►	<i>Auszeit in der Wanne</i> .....	20
7	GENUSSZEIT IM MOOR Kendlmühlfilzen in Grassau .....	22
8	MAGISCHE WASSERVÖGEL Beobachtungstürme am Chiemsee .....	24
9	DIE KRAFT DER KÄLTE Eiszeit Cryo in Bergen .....	26
10	FITTE FÜSSE Barfußpfad im kleinen Kurpark Unterwössen .....	28
►	<i>Kneipp: die Natur als Apotheke</i> .....	30
11	VERWÖHNPROGRAMM FÜR DIE HAUT hautsache by katharina .....	32
12	DER GESCHMACK DES MEERES Restaurant Fischerei Minholz .....	34
13	NOSTALGIE PUR Marias Kino in Bad Endorf .....	36
14	KLEINOD AM WASSER Traunbar in Traunstein .....	38
15	NATURSCHÄTZE ENTDECKEN Tiroler Ache in Unterwössen .....	40
16	MIT KNEIPP UNTERWEGS Kneipp-Wanderweg um Schleching .....	42
17	SÜSSE VERFÜHRUNG Windbeutelgräfin in Ruhpolding .....	44
18	WERTVOLLER WALD Waldapotheke in Sachrang .....	46
►	<i>Mit allen Sinnen</i> .....	48

19	<b>TRAUMHAFTER SEERUNDGANG</b>	Spaziergang am Seeoner See .....	50
20	<b>TOSENDES WASSER</b>	Wasserfall Schoßrinn in Aschau im Chiemgau .....	52
21	<b>AUF ANS ANDERE UFER</b>	Gasthaus zum Roiter .....	54
22	<b>ALPINES PANORAMA</b>	Aussichtsturm Rimsting .....	56
23	<b>MEDITATIVER FLOW</b>	Entspannung mit the yogi's vitamin .....	58
	<b>► Energielenkende Gesten</b>	.....	60
24	<b>ERDENDE NATUR</b>	Bärnsee in Aschau im Chiemgau .....	62
25	<b>DER GEKLOBTE STEIN</b>	Wallfahrtskirche Maria Klobenstein .....	64

## *Meine Kraftquelle*

26	<b>EINE EIGENE KLEINE WELT</b>	Fraueninsel im Chiemsee .....	66
27	<b>HEILKRÄFTE DER NATUR</b>	Bergtour mit Kräuterkranz .....	68
	<b>► Die Kraft der Pflanzen</b>	.....	70
28	<b>TIERISCH UNTERWEGS</b>	Alpakastall in Inzell .....	72
29	<b>SPORTLICHE AUSZEIT</b>	Stand-up-Paddeln am Chiemsee .....	74
30	<b>SCHÖNES VON HIER</b>	Hofladen auf dem Christndl Hof .....	76
31	<b>EISZEITLICHES PARADIES</b>	Eggstätt-Hemhofer Seenplatte .....	78
32	<b>VOM LEBEN AUF DEM LAND</b>	Bauernhausmuseum Amerang .....	80
33	<b>ALTES WISSEN NEU ENTDECKEN</b>	Pflanzen im Treffpunkt Grün .....	82
	<b>► Im Zeichen des Rauchs</b>	.....	84
34	<b>PERSPEKTIVENWECHSEL</b>	Ballonfahrt über den Chiemsee .....	86

35	<b>WINTERWUNDERLAND</b> Hemmersuppenalm in Reit im Winkl .....	88
36	<b>FAHRSPASS UND NATURGENUSS</b> Segwayfahrt mit MonaTours .....	90
37	<b>AUSZEIT À LA KNEIPP</b> Durch den Naturpark Eichental .....	92
38	<b>SANFTE HARMONIE</b> Klangerleben in Bernau am Chiemsee .....	94
39	<b>KUNSTVOLLES BAUWERK</b> Kirche St. Florian in Frasdorf .....	96
40	<b>KARIBISCHER SONNENUNTERGANG</b> Beach Bar Übersee .....	98
41	<b>EINZIGARTIGE KUNSTWERKE</b> Paint Your Style in Inzell .....	100
	<b>► Entschleunigung und Achtsamkeit</b> .....	102
42	<b>ALLES IM FLUSS</b> Floßfahrt durch das Obere Alztal .....	104
43	<b>WIEGE DES EISSPORTS</b> Frillensee in Inzell .....	106
44	<b>WERTVOLLES VOM FELD</b> Chiemgaukorn in Trostberg .....	108
45	<b>KELTISCHE ZEITREISE</b> Keltengehöft in Stöffling .....	110

## *Mein Tag Urlaub*

46	<b>FERNÖSTLICHE NATUR-OASE</b> Wellnessgarten in Waging am See .....	112
	<b>► Guten Füßen unterwegs</b> .....	114
47	<b>DEM HIMMEL SO NAH</b> Rauschbergbahn in Ruhpolding .....	116
48	<b>BAYERN HAUTNAH ERLEBEN</b> Auf der Deutschen Alpenstraße .....	118
49	<b>EIN PURES RADLVERGNÜGEN</b> Radtour um den Chiemsee .....	120
50	<b>WELLNESSTAG IN DEN BERGEN</b> Spa im Gut Steinbach Hotel .....	122
51	<b>HÖCHSTER GENUSS</b> Nostalgiebahn Dürnbachhorn .....	124
52	<b>MÄRCHENHAFTE KÖNIGSINSEL</b> Auf Herrenchiemsee .....	126

53	<b>MIT DEM STROM</b> Alzbad Truchtlaching .....	128
54	<b>EIN PLATZ AN DER SONNE</b> Unternberg Alm in Ruhpolding .....	130
55	<b>KLEIN-KANADA</b> Drei-Seen-Gebiet .....	132
56	<b>EIN TAG AUF DEM MEER</b> Bootstour auf dem Chiemsee .....	134
	► <i>Achtsam durch den Tag</i> .....	136
57	<b>SCHWARZES GOLD</b> KAVA coffee roasters in Traunstein .....	138
58	<b>WERTVOLLES WASSER</b> Chiemgau-Thermen in Bad Endorf .....	140
59	<b>DER DUFT VON BROT</b> Brotbackkurs in der Wagenstaller Mühle .....	142
60	<b>WILDROMANTISCHER FLUSS</b> Radtour durchs Priental .....	144

## *Meine Frei-Zeit*

61	<b>ALPENLÄNDISCH-MODERNER LUXUS</b> Achental Resort in Grassau .....	146
62	<b>KULINARISCHER NATURGENUSS</b> Landhaus Tanner in Waging am See .....	148
63	<b>INNERE BALANCE</b> Yoga-Retreats im Farmhouse 1604 in Übersee .....	150
64	<b>HOCH HINAUS</b> Turm zu Schloss Schedling in Trostberg .....	152
65	<b>IDYLLISCHES LANDLEBEN</b> Staller Ferienhof in Seeon .....	154
66	<b>BEWUSST ABSCHALTEN</b> Ferienloft Übersee21 .....	156
67	<b>OASE DER ORIENTIERUNG</b> Kloster Maria Eck in Siegsdorf .....	158
	► <i>Körper und Geist im Einklang</i> .....	160
68	<b>GESTALTEN UND ERLEBEN</b> Ferienparadies Reifnhof in Riedering .....	162
69	<b>EINS MIT DER NATUR</b> STUBN in der Frasdorfer Hütte .....	164
70	<b>WENIGER IST MEHR</b> Gästehaus berge in Aschau im Chiemgau .....	166