

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

## *Meine Kraftquelle*

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

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

## *Mein Tag Urlaub*

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

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

## *Meine Frei-Zeit*

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