

# *Meine Atempause*

1	<b>ERLESENE EINSICHTEN</b>	Zisterzienserabtei Marienstatt.....	8
2	<b>WIE ANNO DAZUMAL</b>	Alte Burg Rotenhain .....	10
3	<b>I'M VERY AMUSED</b>	Café Elsternest .....	12
4	<b>ABTAUCHEN INS GRÜN</b>	Wanderweg Schwarze Nister.....	14
5	<b>GLÜCKLICHES SPIEL</b>	HABAUK Spiel + Freizeit.....	16
6	<b>EINE LUSTVOLLE PAUSE</b>	Spaziergang zur Waldkapelle .....	18
7	<b>KUNSTGENUSS PLUS</b>	Museum für Gegenwartskunst .....	20
8	<b>TIERISCH ENTSPANNEND</b>	Mindbalance Alpakas mit Katja van de Ven ....	22
9	<b>PARADIESISCHE AUSSICHTEN</b>	Blumenfeld Schmidt .....	24
	<b>► Die Macht der Farben</b>	.....	26
10	<b>IM WINTERWUNDERLAND</b>	Auf dem Salzburger Kopf .....	28
11	<b>NASSES BLAU IM GRÜNEN</b>	Wanderung um den Dreifelder Weiher .....	30
12	<b>IDYLLISCHE PAUSE</b>	Teichanlage an der Bundesstraße .....	32
13	<b>SÜSSE VERFÜHRUNG</b>	TortenArt Langolf .....	34
14	<b>ROTER ROSENREGEN</b>	Rosengarten Hadamar .....	36
15	<b>SO SCHMECKT HEIMAT</b>	Café Windlück .....	38
16	<b>ABENTEUERLICHE AUSZEIT</b>	In der Ruppertsklamm .....	40
17	<b>UM DIE EIGENE ACHSE</b>	Drehrestaurant im Wildpark Hotel .....	42
18	<b>ZWEIRAD-ENTSPANNUNG</b>	Radtour um den Wiesensee .....	44
19	<b>EIN HAUCH NOSTALGIE</b>	Fahrt mit der Kasbachtalbahn .....	46
20	<b>EINE OASE IN DER WÜSTE</b>	Im Stöffelpark .....	48

<b>21</b>	<b>LESEERLEBNIS</b> Buchhandlung Reuffel .....	<b>50</b>
►	<i>Die Magie der Literatur</i> .....	52
<b>22</b>	<b>RUHE IN DER STADT</b> Koblenzer Altstadt mit Florinsgarten .....	<b>54</b>
<b>23</b>	<b>NATUR SPÜREN</b> Park der Sinne .....	<b>56</b>
<b>24</b>	<b>EWIGES EIS ENTDECKEN</b> Wanderpfad zum Ewigen Eis .....	<b>58</b>
<b>25</b>	<b>DSCHUNGELFEELING</b> Das Grüne Haus .....	<b>60</b>

## *Meine Kraftquelle*

<b>26</b>	<b>MUSIK LIEGT IN DER LUFT</b> Lindencult .....	<b>62</b>
<b>27</b>	<b>PERSPEKTIVE ERWEITERN</b> Im Dunkelkaufhaus .....	<b>64</b>
<b>28</b>	<b>KUNTERBUNTES IDYLL</b> Floristik Lorenz .....	<b>66</b>
►	<i>Hundertwasser</i> .....	68
<b>29</b>	<b>AUS DER ZEIT GEFALLEN</b> Koblenzer Stadtteil Ehrenbreitstein .....	<b>70</b>
<b>30</b>	<b>DER GROSSE WURF</b> Parc de Tarbes .....	<b>72</b>
<b>31</b>	<b>ZAUBERHAFTE WELTEN</b> Garten der Schmetterlinge .....	<b>74</b>
<b>32</b>	<b>BELLEVUE</b> Wanderung auf Baedekers Felsenweg .....	<b>76</b>
<b>33</b>	<b>DEN BLICK SCHÄRFEN</b> Leitz Welt .....	<b>78</b>
►	<i>Bewusstes Sehen – Fotografie</i> .....	80
<b>34</b>	<b>KREATIVE BLÜTEN</b> Filixart – Florale Werkstatt .....	<b>82</b>
<b>35</b>	<b>MÄRCHENHAFTE MOMENTE</b> Schloss Braunfels .....	<b>84</b>
<b>36</b>	<b>GRENZEN ÜBERWINDEN</b> b-05 Kunst-Kultur-Natur .....	<b>86</b>

<b>37</b>	<b>DER WELT ENTRÜCKT</b>	Landschaftspark Molsberg .....	88
<b>38</b>	<b>KÜNSTLERISCHE DENKANSTÖSSE</b>	Skulpturenpark Siegfried Fietz ....	90
<b>39</b>	<b>IN SZENE GESETZT</b>	Fotografie Katharina Müller .....	92
<b>40</b>	<b>VON HAND GEFORMT</b>	Auf dem Keramikmarkt .....	94
	<b>► Zwei rechts, zwei links – Handarbeit</b>	.....	96
<b>41</b>	<b>FILM AB IM WESTERWALD</b>	Cinexx in Hachenburg .....	98
<b>42</b>	<b>DAS SIND AUSSICHTEN</b>	Wanderung auf dem Blasiussteig .....	100
<b>43</b>	<b>BERAUSCHENDE NATUR</b>	Weg der Sinne .....	102
<b>44</b>	<b>NEUE INTERPRETATIONEN</b>	Rosenhang Museum .....	104
<b>45</b>	<b>NAMASTÉ IM INDUSTRIEGEBIET</b>	Yoga Zeit mit Sandra Großmann ....	106
	<b>► Meditative Zauberei – Yogaübungen</b>	.....	108
<b>46</b>	<b>WIE IM MÄRCHEN</b>	Holzbachschlucht und Hofgut Dapprich .....	110
<b>47</b>	<b>FIGUREN IM WALD</b>	Skulpturenweg Reckenthal .....	112
<b>48</b>	<b>HÜTTENPAUSE MIT WEITBLICK</b>	Malberg Hütte .....	114
<b>49</b>	<b>AUF SPURENSUCHE</b>	Forschungsmuseum MONREPOS .....	116
<b>50</b>	<b>IT'S TEA O'CLOCK</b>	The Robin Hood Inn Eventlocation .....	118
	<b>► Andere Länder, andere Sitten – Teezeremonien</b>	.....	120

## *Mein Tag Urlaub*

<b>51</b>	<b>MAGISCHE GESCHICHTE</b>	Festung Ehrenbreitstein .....	122
<b>52</b>	<b>ZEUGEN DER VERGANGENHEIT</b>	Alte Brauerei .....	124
<b>53</b>	<b>PADDELND IM FLOW</b>	Kanutour auf der Lahn .....	126

54	<b>GLÜCKSPILZFEELING</b> Waldbaden mit Andrea Schüler .....	128
	► <i>Im Wald baden</i> .....	130
55	<b>TIERISCHE BEGEGNUNGEN</b> Zoo Neuwied .....	132
56	<b>HIMMLISCHER LICHTERZAUBER</b> Weihnachtsdorf in Waldbreitbach ...	134
57	<b>SAGENHAFTER WESTERWALD</b> Wanderung auf der Sagenroute .....	136
58	<b>UNKRAUT MACHT GLÜCKLICH!</b> Workshop mit Iris Franzen .....	138
	► <i>Alleskönnen aus dem Garten</i> .....	140
59	<b>AM STRAND</b> Seeweiher in Mengerskirchen .....	142
60	<b>EINMAL RUNDHERUM</b> Radtour um die Seenplatte .....	144

## *Meine Frei-Zeit*

61	<b>MY HOTEL IS MY CASTLE</b> Countryhotel The Little Britain Inn .....	146
62	<b>PURISTISCHER AUFENTHALT</b> Kleine Bleibe .....	148
63	<b>STRICH FÜR STRICH</b> Atelier Gröbl .....	150
64	<b>ORT DER GELASSENHEIT</b> Outdoorzentrum Lahntal .....	152
65	<b>KLÖSTERLICHE STILLE</b> Gästehaus Marienstatt .....	154
66	<b>GUT BEHÜTET</b> Namico Hatdesign .....	156
67	<b>ALLTAG AUS, CHILLEN AN</b> Hotel Zugbrücke Grenzau .....	158
68	<b>TON ERLEBEN</b> Töpfekurs mit Kai Becker .....	160
69	<b>ALLES IM FLUSS</b> Mit dem Hausboot auf der Lahn .....	162
70	<b>WELLNESS PUR</b> Emser Therme .....	164
	► <i>Im Gleichgewicht sein – Ayurveda</i> .....	166