

Meine Atempause

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

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

Meine Kraftquelle

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

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

Mein Tag Urlaub

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

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

Meine Frei-Zeit

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