

KAPITEL 1

1 STUNDE

		18
	INS MEER	
12		28
GENIESS DEN MOMENT	20	FEUERPROBE
	NIMM EIN BAD	
14	22	30
ERLEBE DIE DÄMMERUNG	NUTZ DEN WIND	NIMM EINE WASSERFALLDUSCHE
16	26	32
DANN GING DIE SONNE AUF ...	NACKTBADEN	ERFORSCHE EINE BIBLIOTHEK

		44
	SCHWIMM MIT DEN FISCHEN	
34		46
MACH EINE STADTWANDERUNG	EINE ZUFÄLLIGE BEGEGNUNG	
36		48
TOTALE FINSTERNIS	SPRING AUS FREUDE	FREIER FALL!
38		58
STERHENKINO	50	SPRING INS KALTE WASSER
	SIEH NACH OBEN!	
42		62
ISS ETWAS, DAS DU SELBST GESAMMELT HAST	52	SKYWALK
	KLASSISCHE COCKTAILS	

1 TAG

66	78	86
MACH KUNST	AUFTANKEN IM SPA	BEIM LICHT DES MONDES
68	80	88
MIT LEIB UND SEELE ZUM KARNEVAL	ERKUNDE UNBEWOHNTE INSELN	MACH EINE MUSIKALISCHE PILGERREISE
70	82	90
SCHLAF IN EINEM SCHLOSS	DAS ESSEN DEINES LEBENS	ZURÜCK ZUR NATUR
72	84	92
SCHMEIß DIE CHECKLISTE WEG	SPÜR DEN PULS EINES FESTIVALS IN DER STADT	BEWUNDERE EINMALIGE BLÜTEN
76		94
STELL DICH DEINER ANGST		BLEIB DA, WO ES SPUKT

98	108	118
DIE MACHT DES ERZÄHLENS	FAHR RAD	GENIESS DIE STILLE
100	110	120
OPEN HOUSE	VERABREDE DICH ZUM TANZEN	ENTDECKE EINE VERLORENE WELT
102	112	124
DIE SPEZIALITÄT DES HAUSES	CLEVERE ARTEN, WELTATTRAKTIONEN ZU BESICHTIGEN	SIEH DIE SONNE UNTERGEHEN
104	114	126
PADDEN DEN STRESS WEG	REISE MIT VIEL TEMPO	FEIER DEN STERNENHIMMEL
106	116	128
EINE NACHT IM MUSEUM	DIE KUNST DES ZUGFAHRENS	BESTEIGE EINEN VULKAN

1 WOCHE

	142	
132	LERNE TANZEN	
LERNE WAS PRAKTISCHES	144	150
134	SUCH GEHEIME ORTE	DIE WILDNIS WARTET
MACH DICH AUF DEN WEG	146	152
	GEGEN DEN STROM	VOR DER HAUSTÜR
BESUCH LITERARISCHE ORTE	148	154
140	ERKUNDE ALTE RUINEN	SATTEL DIE PFERDE
SCHLAF IN EINEM BAUMHAUS		

	166	
	AUF MONSTERJAGD	
		168
158		
NACHHALTIGE SAFARIS	TAUSCH DEIN HAUS	
		170
160	HERBSTFARBEN	182
SET JETTING		
		174
162		
VON KÜSTE ZU KÜSTE	ABSCHALTEN BEI TRADITIONELLEM HANDWERK	184
164	178	
URLAUB TRIFFT AUF WERTE	INSELN DER ABENTEUER	

1 MONAT

196

EINMAL UM DIE WELT

188

TAUCH IN EINE
STADT EIN

204

OHNE WORTE

198

EINE HÜTTE IN
DER WILDNIS

190

DIE KUNST
DES SPIELENS

206

QUER DURCH

200

IN DEN FUSSSTAPFEN
BERÜHMTER FRAUEN

208

192

SCHMIEDE PLÄNE
OHNE FLUGZEUG

OAXACA SCHILLERT

202

GEH WEITWANDERN

210	LAUF EINEN MARATHON	
214		226
EHRENAMTLICH UNTERWEGS	220	LERNE SURFEN
216	LAUSCH DER STILLE	228
FOSSILIEN FINDEN	222	WIE MAN LEICHTEN HERZENS LEBT
218	FOLGE DER HERDE	232
REISE ALLEIN	224	ENGAGIERE DICH FÜR DIE GEMEINSCHAFT
	WO DIE HERDEN ZIEHEN	