

KAPITEL 1

1 STUNDE

18

INS MEER

28

FEUERPROBE

20

NIMM EIN BAD

12

GENIESS DEN
MOMENT

30

NIMM EINE
WASSERFALLDUSCHE

22

NUTZ
DEN WIND

14

ERLEBE DIE
DÄMMERUNG

32

ERFORSCH EINE
BIBLIOTHEK

26

NACKTBADEN

16

DANN GING
DIE SONNE AUF ...

44

SCHWIMM MIT
DEN FISCHEN

34

MACH EINE
STADTWANDERUNG

46

EINE ZUFÄLLIGE
BEGEGNUNG

36

TOTALE FINSTERNIS

48

SPRING AUS
FREUDE

56

FREIER FALL!

38

STERNENKINO

58

SPRING INS
KALTE WASSER

50

SIEH NACH OBEN!

42

ISS ETWAS, DAS
DU SELBST
GESAMMELT HAST

52

KLASSISCHE
COCKTAILS

62

SKYWALK

1 TAG

66

MACH KUNST

78

AUFTANKEN IM SPA

86

BEIM LICHT
DES MONDES

68

MIT LEIB UND SEELE
ZUM KARNEVAL

80

ERKUNDE
UNBEWOHNTE
INSELN

88

MACH EINE
MUSIKALISCHE
PILGERREISE

70

SCHLAF IN
EINEM SCHLOSS

82

DAS ESSEN
DEINES LEBENS

90

ZURÜCK ZUR NATUR

72

SCHMEISS DIE
CHECKLISTE WEG

84

SPÜR DEN PULS
EINES FESTIVALS
IN DER STADT

92

BEWUNDERE
EINMALIGE BLÜTEN

76

STELL DICH
DEINER ANGST

94

BLEIB DA, WO
ES SPUKT

98

DIE MACHT DES
ERZÄHLENS

108

FAHR RAD

118

GENIESS DIE STILLE

100

OPEN HOUSE

110

VERABREDE DICH
ZUM TANZEN

120

ENTDECKE EINE
VERLORENE WELT

102

DIE SPEZIALITÄT
DES HAUSES

112

CLEVERE ARTEN,
WELTATTRAKTIONEN
ZU BESICHTIGEN

124

SIEH DIE SONNE
UNTERGEHEN

104

PADDEL DEN
STRESS WEG

114

REISE MIT
VIEL TEMPO

126

FEIER DEN
STERNENHIMMEL

106

EINE NACHT
IM MUSEUM

116

DIE KUNST DES
ZUGFAHRENS

128

BESTEIGE
EINEN VULKAN

1 WOCH

132	142	
LERNE WAS PRAKTISCHES	LERNE TANZEN	
134	144	150
MACH DICH AUF DEN WEG	SUCH GEHEIME ORTE	DIE WILDNIS WARTET
136	146	152
BESUCH LITERARISCHE ORTE	GEGEN DEN STROM	VOR DER HAUSTÜR
140	148	154
SCHLAF IN EINEM BAUMHAUS	ERKUNDE ALTE RUINEN	SATTLE DIE PFERDE

166

AUF MONSTERJAGD

168

TAUSCH DEIN HAUS

158

NACHHALTIGE
SAFARIS

170

HERBSTFARBEN

160

SET JETTING

182

TREKKING IM
REGENWALD

174

ABSCHALTEN BEI
TRADITIONELLEM
HANDWERK

162

VON KÜSTE ZU KÜSTE

184

MACH EINE
FERNWANDERUNG

178

INSELN DER
ABENTEUER

164

URLAUB TRIFFT
AUF WERTE

1 MONAT

196

EINMAL UM DIE WELT

188

TAUCH IN EINE
STADT EIN

198

EINE HÜTTE IN
DER WILDNIS

204

OHNE WORTE

190

DIE KUNST
DES SPIELENS

206

QUER DURCH

200

IN DEN FUSSTAPFEN
BERÜHMTER FRAUEN

208

OAXACA SCHILLERT

192

SCHMIEDE PLÄNE
OHNE FLUGZEUG

202

GEH WEITWANDERN

210

LAUF EINEN
MARATHON

214

EHRENAMTLICH
UNTERWEGS

216

FOSSILIEN FINDEN

218

REISE ALLEIN

220

LAUSCH DER STILLE

222

FOLGE DER HERDE

224

WO DIE HERDEN
ZIEHEN

226

LERNE SURFEN

228

WIE MAN LEICHTEN
HERZENS LEBT

232

ENGAGIERE DICH FÜR
DIE GEMEINSCHAFT