

Meine Atempause

1	DAS LEBEN SCHAUKELN Landschaftspark Gneisenau	8
2	SÜSSES DATTELGEHEIMNIS Zahras Morgenland	10
3	MEDITATIVES KLANGBAD Traumkraft	12
4	MUTIGE KANALKRITZELEI Hafenbrücke Graf Bismarck	14
	► <i>Kreatives Schreiben</i>	16
5	GRAUES WEICHT GRÜNEM Bunkergärten im LaPaDu	18
6	ETAGENWEISE GENUSS Dolcinella	20
7	VOLLKOMMENE HARMONIE Chinesischer Garten der RUB	22
8	POSTKARTENIDYLL MIT SAHNE Café Herberge	24
9	EINTRETEN. KUNST SEIN. La Primavera auf Zollverein	26
10	AUS DEM WIRRWARR Tintenyoga	28
	► <i>Zentangle</i>	30
11	VINTAGE TRIFFT VEGAN Krümelküche	32
12	RINGEL UND BEETE Bonnekamp – Permakultur Ruhr.....	34
13	NATÜRLICHE IMITATION Monument for a Forgotten Future	36
14	KULINARISCHE KRIMIREISE Literaturhaus Herne Ruhr e. V.	38
15	SALZIGES TROPFKONZERT Gradierwerk im Grugapark Essen	40
16	IN STILLER WURZELOBHUT RuheForst Hagen Philipphöhe	42
17	VON KÄLTE UND FREIHEIT Kneipp-Verein Gladbeck e. V.	44
	► <i>Kneippsches Lebensmodell</i>	46
18	STADT-STOPPTASTE Bauernhof am Mechtenberg	48

19	STILLER LUXUS Kloster Saarn	50
20	DIE LUNGE HOLT LUFT Salzgrotte im Bunker	52
21	SINNLICHE IMPROVISATION Konzertmeditation	54
22	HAWAII IM POTT Massagepraxis Ruhe und Zeit	56
23	WASSER UND WEITE Eisvogelbrücke	58
24	DAS NICHTS ÜBEN Zen-Meditation bei Daishin Zendo	60
	► <i>Meditation</i>	62
25	ÜBERALL STERNENSTAUB Zeiss Planetarium Bochum	64
26	INSEL DER BÄUME Brehminsel	66
27	EHRLICHER FEINKOKS Baristoteles	68
28	ENTSPANNUNG ZIEHT KREISE Ruhepol Forster	70
29	SCHICK SCHNABULIEREN Moltkemarkt	72

Meine Kraftquelle

30	LACHENDE FÜSSE Afrikanischer Tanz	74
31	LUSTIGE PAPPELPLAUDEREI Botanischer Garten Rombergpark	76
32	SCHÖNEN SONNTAG! Burg Vondern	78
33	KOPFSPRUNG INS GRÜN Waldbaden mit seinskraft	80
	► <i>Waldbaden</i>	82
34	UNSICHTBARE SUPERKRAFT Fliegende Drachen im Consol-Park	84
35	VIOLETTE WUNDERWELT Westruper Heide	86
36	SPIEL MIT DER SCHWERKRAFT freiraum Yoga	88

37	WILDE WIESE Kräuterleidenschaft	90
▶	<i>Kräuterrezepte</i>	92
38	ZWISCHEN ERDE UND MOND Halde Hoheward	94
39	EINE AMPEL FÜRS BAD Badestelle Bochum-Dahlhausen	96
40	POLONAISE IN DIE FINSTERNIS Dunkelrestaurant Finster.....	98
41	WOLLIGE ACHTSAMKEIT Daniels kleine Farm	100
42	HERZ IN SCHOKOLADE Kakaozeremonie im Bewusstseinsraum	102
▶	<i>Kakao</i>	104
43	MALEN OHNE ZIEL Atelier FlowProject	106
44	BÄUME SÄUMEN WEG UND LEBEN Schlosspark Herten	108
45	SALAT DELIKAT IM BAD Kunstbaden im Grugabad	110
46	TANZ AUS DIR HERAUS Lust auf Biodanza	112
47	ENERGIE VON IRGENDWO Gesundheitspark Quellenbusch	114
48	HÖCHSTE GAUMENSCHMEICHELEI Pick-a-view	116
49	BARFUSSGENUSS Ameisenpfad	118
▶	<i>Barfuß laufen</i>	120
50	DICHTERSCHLACHT ANGEFACHT WortLautRuhr	122
51	CANYON IN CASTROP Tongrube Leßmöllmann	124
52	DRUMTAMTAM Drum-Circle	126
53	KAFFEE AUS LIEBE Café Leye	128
54	LICHT AN! Parkleuchten	130
55	STADT – LAND – FLUSS Naturschutzgebiet Langeloh	132

56	STIMMKRAFT Singabende	134
►	<i>Singen</i>	136
57	NOSTALGISCHE FREI-ZEIT Stadtpark Bochum	138
58	HALT AN UND TANZ! Salsa en el parque – Tanzen im Park	140
59	BLUMENMEER UND WASSERWELT MüGa-Park	142
60	BESUCH DICH MAL! Buddhistisches Zentrum Essen	144
61	FEUER UND FUNKELN Weihnachtsmarkt Fredenbaumpark	146

Mein Tag Urlaub

62	RADELN NACH ZAHLEN Radrevier Ruhr.....	148
63	CHILISCHARF UND FENCHELFRISCH Herz im Pott	150
64	SINNLICHES FERN-SEHEN Weiße Flotte	152
65	EINFACH MAL AUSSTEIGEN Baldeyesteig	154
►	<i>Pilgern</i>	156
66	LAUTLOSES GLEITEN Ruhrabenteuer	158

Meine Frei-Zeit

67	FREUNDSCHAFTSANFRAGE #hotelfriends	160
68	RUNDUM GLÜCKLICH dasparkhotel im BernePark	162
69	FROCHKÖNIGLICH SCHLAFEN Ruhrfrosch – Herberge an der Ruhr ..	164
70	IDYLLISCHER RUHRLAUB Ruhrcamping	166