

Inhalt

Kapitel eins	
Pura Vida – Auf der Suche nach dem Glück	9
Rückblick: Der Jakobsweg – eine lebensverändernde Erfahrung	10
Perspektivwechsel	11
Kapitel zwei	
Was eine (An-)Reise	15
Ankunft mit Folgen	17
Schlaflose Nächte und Tiefpunktstimmung	20
Hola in Panama	21
Es sind tatsächlich die kleinen Dinge	23
Kapitel drei	
Aufbruch nach Bocas del Toro	27
Panamesische Lebensfreude	29
Eingesperrt im Inselparadies	30
Ich verstehe nur Spanisch	32
Kapitel vier	
„Oh, wie schön ist Panama“	37
Lass los und es kommt zu dir zurück	39
Estrella Beach: Seesterne und Katzenwäsche	42
Red Frog Beach: Angstmomente und ein Krokodil	44
Feierstimmung und karibische Lebensfreude	48

Ein Sprung ins kalte Wasser	50
Cayos Zapatilla: Träume gehen in Erfüllung	52
Ankommen und Abschied nehmen	54
 Kapitel fünf	
Aufbruch nach Costa Rica	57
 Wiedersehen mit einer Fremden	58
Ein Gefühl von Freiheit	59
Grenzübertritt in das karibische Herz	61
 Kapitel sechs	
Cahuita – Magie der Karibik	63
 Tropischer Regen und Riesenkakerlaken – ich hatte noch viel zu lernen	65
Kleine Planänderungen	68
Nachtwanderung in Costa Rica	73
Eine kleine Auszeit: Yoga, Strand und Cocktails	78
Puerto Viejo de Talamanca: Punta Uva	80
 Kapitel sieben	
Anreise nach San José	83
 Eine Nacht in San José	86
San José	88
 Kapitel acht	
Aufbruch nach La Fortuna – Dschungelstadt am Fuße des Vulkans	91
 La Fortuna – Stadt des „Glücks“ und der Vulkane	92
La Fortunas Kulinarik	95
Heiße Quellen und Heimweh	97

Rio Fortuna: Ein wilder Ritt	99
Auf zum Gipfel – ein Abenteuer auf dem Vulkan	104
Kapitel neun	
Monteverde	109
Seemonster	109
Natur- und Artenschutz der Regenwälder	112
Zurück in die Urzeit	114
Schicksalhafte Fügungen	117
Sonnenuntergang über Santa Elena	120
Kapitel zehn	
Sámara	123
Ein Ort der Glückseligkeit	123
Keine Ruhe im Paradies	126
Feierstimmung	129
Wellenreiter	131
Kapitel elf	
Montezuma	135
Montezumas Rache	135
Geheimnisumwobene Küstenwanderung	138
Drei Wasserfälle	143
Kapitel zwölf	
Uvita	147
Allein im Dschungelregen	149
Küste der Wale	152
Die Schlange vom Mangobaum	155

Kapitel dreizehn

Bahia Drake	159
--------------------------	------------

Das wahre Costa Rica	159
----------------------------	-----

Käferplage im Garten Eden	162
---------------------------------	-----

Auf zum Ende der Welt	165
-----------------------------	-----

Corcovado-Nationalpark	168
------------------------------	-----

Mitten im Nirgendwo	170
---------------------------	-----

Kapitel vierzehn

Manuel Antonio	175
-----------------------------	------------

Aufbruch mit Wehmut	175
---------------------------	-----

Nationalpark Manuel Antonio	178
-----------------------------------	-----

Lebe deine Träume!.....	181
-------------------------	-----

„Mein“ Sonnenuntergang.....	186
-----------------------------	-----

Epilog zum Glück	190
------------------------	-----