

# **INHALT**

## **1: WAS WAR DA LOS?**

**Ein Impulskauf, unvergessliche Momente  
und der großen Reise zweiter Teil 9**

## **2: INTO THE LIGHT**

**Ein Bienennest nach dem anderen  
und die Kraft der Sonne 17**

## **3: DA SEIN**

**Draußen mit Sophia und Manuel  
oder die Kehrseite der Depression 31**

## **4: KALTES KLARES WASSER**

**Eisbaden im Garten und ein Guru  
mit zweifelhaften Botschaften 53**

## **5: EIN ANDERER ALLTAG**

**Von der Familie, die auf der Terrasse schläft,  
und dem Freak auf dem Fahrrad 69**

## **6: WILLKOMMEN IM NORDEN**

**Wenn die Stadtverwaltung draußen tagt  
und Kinder in die »Udeskole« gehen 89**

## **7: DIE MAGIE DES WALDES**

**Zu Besuch in Japan: Was wirklich  
hinter dem Waldbaden steckt 113**

## **8: GRÜNER BETON**

**Dschungel auf dem Weltkriegs-Bunker,  
essbare Städte und urbane Ruhe-Oasen 143**

## **9: HEILIGER BIM-BAM**

**Wie Religion und Wissenschaft das Natur-Bewusstsein  
zerstören und wir es reparieren können 157**

## **10: DIE UNVERSEHRTE INSEL**

**Fasten, Rituale und eine neue Vision:  
per Segelschiff gen Horizont 171**

## **11: ICH SEHE DICH!**

**Von Avatar über Jena bis nach Dresden –  
eine Theorie, die alles zurechtrückt 201**

## **12: EPILOG**

**Oder: Wenn der Kreis sich schließt 223**

## **ANHANG**

**Kleines Appendix für Transparenz 229**

**Weiterführende Literatur 230**

**Danksagung 233**

**Quellenverzeichnis 234**