

# Inhaltsverzeichnis

<b>EINLEITUNG</b>	<b>10</b>
<b>DEUTSCHLAND</b>	<b>12</b>
1 Allgäu / Ottobeuren: Mit Musik in andere Sphären gleiten	14
2 Allgäu: Vollmondkäse, Wünschelruten und Kräuterhexen	16
3 Baltrum: Mit sich und dem Meer allein	18
4 Bayerischer Wald: Collagen aus Moos und Stöcken	20
5 Darß: Märchenwald und Strandkunstwerke	22
6 Eifel: Das Kloster Himmerod als Kraftort	24
7 Hamburg: Fernwehplatz Strandperle	26
8 Hiddensee: Klar werden beim Fasten	28
9 Lüneburger Heide: Klein-Tibet in der Lüneburger Heide	30
10 München: Still ruht der Wald	32
11 München: Ein Moment der Musik	34
12 Niederrhein: Stille im Nebel	36
13 Ostsee: Töpfern in Warnsdorf	38
14 Rheingau: Fernab vom Rheinsteig	40
15 Schwarzwald / Glottertal: Steine sammeln im Fluss	42
16 Spessart: Die Welt der kleinen Teilchen	44
17 Thüringen: In die Höhe am Rennsteig	46
18 Weimar: Den Geist Goethes spüren	48
19 Westerwaldsteig: Wenn die Seele grün sieht	50
<b>ÖSTERREICH</b>	<b>52</b>
20 Tirol / Serfaus: Höhenangst überwinden	54
21 Kärnten / Irschen: Efeu gegen Hühneraugen	56
22 Kärnten / Klagenfurt: Inspirierender Wörthersee	58
23 Kärnten / Lammersdorfer Hütte: Edelsteinrausch beim Wandern	60
24 Zillertal: Urlaub für die Ohren	62
<b>SCHWEIZ</b>	<b>64</b>
25 Graubünden / Safiental: Luxus des Nichterreichbar-Seins	66
26 St. Gallen / Rapperswil: Eine Woche im Kapuzinerkloster	68
27 Tessin / St. Gotthard: Romantik im Bergmassiv	70
28 Wallis / Visperterminen: Eigenwillige Bräuche	72
<b>EUROPA</b>	<b>74</b>
29 Dänemark / Grönland: Klare Luft und anderer Rhythmus	76
30 Frankreich / Provence: Mystische Maria Magdalena	78
31 Frankreich / Voiteur: Abtauchen in die Natur	80
32 Griechenland / Karpathos: Tanzen wie die Griechen	82
33 Griechenland / Samos: Ein Kloster in den Bergen	84
34 Griechenland / Kos: Eine Reise in die griechische Antike	86

35	Großbritannien / Glastonbury: Feen und der Heilige Gral	88
36	Italien / Modena: Oase des Genusses	90
37	Italien / Sabina: Malen und Bildhauern	92
38	Italien / Salina: Insel der duftenden Wälder	94
39	Italien / Schnalstal: Mit 3000 Schafen im Schnee	96
40	Italien / Stromboli: Trekking mit Lava-Fontänen	98
41	Niederlande / Amsterdam: Grübeln und Philosophieren	100
42	Niederlande / Texel: Insel der Ruhe	102
43	Norwegen / Arktis: Die Stille am Gletscher	104
44	Norwegen / Arktis: Grenzerfahrung im ewigen Eis	106
45	Portugal / Centro: Lavendelhonig und Gemeinschaftsöfen	108
46	Portugal / Madeira: Einen Hauch von Geschichte erwandern	110
47	Schottland / Äußere Hebriden: Wo die Seele fliegen lernt	112
48	Schweden / Småland: Naturwald und ein Baum-Uropa	114
49	Spanien / La Graciosa: Eine Insel der Einsamkeit	116
50	Spanien / Fuerteventura: Die Kraft des Meeres	118
51	Spanien / Gibraltar: Das Geheimnis der Wale	120
<b>AFRIKA</b>		<b>122</b>
52	Ägypten / Kalawy: Schillernde Unterwasserwelt	124
53	Marokko / Taroudant: Schutzpulver und Liebesparfum	126
54	Mauritius: Im Tal der Flughunde	128
55	Namibia: Panoramablick auf die Kalahari	130
56	Namibia: Die Magie der Wüste	132
57	Indischer Ozean / Rodrigues: Der Zeit entrückt	134
58	Sambia: Allein unter Löwen	136
59	Simbabwe / Sambia: Sprung in die Victoria Falls	138
60	Südafrika: Mit dem Heißluftballon über Kapstadt	140
61	Tansania / Ngorongoro: Löwenjagd und pinkfarbener See	142
62	Tansania / Mount Meru: Zauber der Langsamkeit	144
63	Tansania / Sansibar: Malen, wo der Pfeffer wächst	146
<b>AMERIKA</b>		<b>148</b>
64	Brasilien / Bélem: Gänsehaut am Ver-o-peso-Markt	150
65	Chile: Glück und großes Glitzern in der Atacamawüste	152
66	Kanada und Alaska: Träumen unter den Polarlichtern	154
67	Karibik / Jamaika: Mystische Blue Mountains	156
68	Karibik / St. Lucia: Adrenalin im Regenwald	158
69	Peru: Der Geist der Anden	160
70	USA / Miami: Zurück zum Ursprung	162
<b>ASIEN</b>		<b>164</b>
71	China: Yangtze – der magische Fluss	166
72	Indien / Madras: Schicksalsblätter der Stechpalme	168
73	Indien / Rajasthan: Reisehoroskop im Zug	170
74	Indonesien / Bali: Vor der Ruhe kommt das Abenteuer!	172

75	Japan: Seelenreise auf dem Pilgerweg	174
76	Japan: Kyoto – Die Großstadt ausblenden	176
77	Nepal und China / Kailash: Wandern um den heiligsten Berg der Welt	178
78	Singapur: Innehalten in der Metropole	180
79	VAE / Abu Dhabi: Märchen aus 1001 Nacht	182
80	VAE / Sharjah: Der strenge Nachbar Dubais	184
<b>AUSTRALIEN</b>		<b>186</b>
81	Australien / Adelaide: Einmal Cowboy sein	188
<b>BESONDERE ORTE</b>		<b>190</b>
82	Dänemark / Fünen: Versinken in Kindheitsträumen	192
83	Deutschland / Neißeaue: Schlafen in den Baumkronen	194
84	Frankreich / Ségur-le-Château: Genießen wie Gott in Frankreich	196
85	Italien / Balestrino: Verwünschenes Dorf in Ligurien	198
<b>SPAS</b>		<b>200</b>
86	Deutschland / Kiel: Algen für Haut und Magen	202
87	Deutschland / München: Wellness nach den Jahreszeiten	204
88	Griechenland / Kos: Wellness wie bei den alten Griechen	206
89	Indien / Kerala: Entgiften mit Ayurveda	208
90	Italien / Meran: Wollwellness und Traubenpeeling	210
91	Japan: Onsen – Bad mit göttlicher Wirkung	212
92	Kanada: Ste. Anne's Spa – Ein heilendes Fleckchen Erde	214
93	Mauritius: Ein Spa wie eine Burg	216
94	Namibia: Mit einer Giraffe ins Spa	218
95	Österreich / Mühlviertel: Aviva – nur für Singles	220
96	Österreich / Turracher Höhe: Entspannung für Eltern	222
97	Peru / The Spa at Valle Sagrado: Im Schatten der Anden	224
98	Sambia: Kafue Nationalpark – Wellness in der Wildnis	226
99	Türkei: Antalya – Behandlungen, die die Seele berühren	228
100	USA /Florida: Im Spa von Al Capone	230
101	Zypern: Wo die Liebesgöttin den Wellen entstieg	232
<b>ANHANG</b>		<b>234</b>
	Auszeit in Berlin: Interview mit Markus Dallmann	236
	Berliner Orte des Wohlbefindens	238
	Auszeit-Reisen in Namibia: Interview mit Beate Schindler	242
	Auszeit in der Natur: Interview mit Michael Haeser	244
	Bildnachweis	246
	Autorinnen	247