

Inhalt

Einleitung 11

Über dieses Buch 17

1. *Woche* In der Kälte gehen 21
2. *Woche* Den Gang verbessern 28
3. *Woche* Smile, greet, repeat 34
4. *Woche* Die Entdeckung der Langsamkeit 38
5. *Woche* Beim Gehen richtig atmen 43
6. *Woche* Durch den Matsch stiefeln 47
7. *Woche* 12-Minuten-Spaziergang 51
8. *Woche* Gehen mit Aussicht 55
9. *Woche* Mit der Nase im Wind 59
10. *Woche* Spaziergang am frühen Morgen 64
11. *Woche* Rundgang mit Stadtgerüchen 68

12. *Woche* Zu Fuß durch den Regen 73
13. *Woche* Gehend tanzen oder tanzend gehen 77
14. *Woche* Mit offenen Ohren 82
15. *Woche* Allein unterwegs 87
16. *Woche* Müllsammeln beim Spazierengehen 92
17. *Woche* Am Fluss entlang 96
18. *Woche* Den Hund ausführen 101
19. *Woche* Unter Bäumen wandeln 106
20. *Woche* Gehen für ein besseres Gedächtnis 112
21. *Woche* Stiller Spaziergang 117
22. *Woche* Hoch hinaus 121
23. *Woche* Navigieren mit Stadtplan oder Landkarte 126
24. *Woche* Zielgerichtetes Gehen 131
25. *Woche* Im Sonnenschein flanieren 135
26. *Woche* Die Kraft des Gesangs 141
27. *Woche* Ausflug mit Picknick 146
28. *Woche* Barfußlaufen 152
29. *Woche* Von Ionen umgeben 156

30. *Woche* Spaziergang am Meer 162
31. *Woche* Im Wasser gehen 167
32. *Woche* Unterwegs mit dem Skizzenblock 171
33. *Woche* Im Licht des Vollmonds 176
34. *Woche* Gehen wie die Nomaden 181
35. *Woche* Mit Gepäck marschieren 185
36. *Woche* Streifzug durch die Wildnis 191
37. *Woche* Bergauf und bergab 196
38. *Woche* Immer der Nase nach 201
39. *Woche* Auf Pilgerpfaden 205
40. *Woche* Verloren-Gehen 211
41. *Woche* Spaziergang nach dem Essen 215
42. *Woche* Gemeinsam unterwegs 219
43. *Woche* Auf der Suche nach dem Erhabenen 225
44. *Woche* Gehend arbeiten 229
45. *Woche* Nachtspariergang 234
46. *Woche* Sprunghaftes Gehen für superstarke Knochen 240
47. *Woche* Rundgang auf nüchternen Magen 244

48. *Woche* Rückwärtsgehen 247
49. *Woche* Streifzug durch immergrüne Wälder 253
50. *Woche* Gehen als Meditation 258
51. *Woche* Spaziergang im Geiste 264
52. *Woche* Auf der Suche nach Fraktalen 268

Nachwort 273

Weiterführende Literatur 275

Dank 279

Anmerkungen 281