

# Meine Atempause

1	WIE OMA AUS FRANKREICH	BlauSinn im Weingut Matthias Gaul .....	8
2	SCHWEBST DU SCHON?	Just Float Kaiserslautern .....	10
3	LÜNEBURGS SCHWESTER	Mehlinger Heide .....	12
	► <i>Kein Stress für Flora und Fauna</i>	.....	14
4	WARTEN AUF EIDECHSE	Römisches Weingut Weilberg .....	16
5	MIT POSITIVER ENERGIE	Nachhaltigkeitsdorf Rumbach .....	18
6	WILLKOMMEN AM FLUSS	Rheinufer Speyer .....	20
7	MIT KOFFERN UND KUTSCHEN	Auswanderermuseum Oberalben .....	22
	► <i>Riech an Pilzen und fühl den Boden</i>	.....	24
8	GALERIE IM GRÜNEN	Wasserburg Reipoltskirchen .....	26
9	DAS LEBEN IN SCHÖNHEIT FEIERN	Teehaus Ruppertsberg .....	28
10	TÄGLICHE KUNST	Zehnthaus Jockgrim .....	30
11	IN HARMONIE UND DISHARMONIE	Abteikirche Otterberg .....	32
12	HYGGELIG ZU JEDER JAHRESZEIT	Blumen Gaab Landau .....	34
13	VON DER STRASSE IN DIE MUSIK	Offenes Singen Pirmasens .....	36
14	SICH IN DIE WÄRME TRÄUMEN	Binshof Spa Speyer .....	38
	► <i>Länger als elf Sekunden</i>	.....	40
15	HIMMLISCHE ERFRISCHUNG	Teufelspfad Pirmasens .....	42
16	SATTSEHEN UND SATTESSEN	Gärtnerei und Café Augenwaide .....	44
17	KÖNIGE DER LANGSAMKEIT	Sumpfschildkröten Bobenheim .....	46
18	AM SCHNECKENSCHLOSS	Weinberg Wingertschnegg .....	48

<b>19</b>	<b>EIN TRAUM IN PASTELL</b> Fifty's Museum Kapsweyer .....	<b>50</b>
▶	<i>Nichts als Ruhe</i> .....	<b>52</b>
<b>20</b>	<b>WISSEN, WIE MAN ABSCHALTET</b> Stadtbibliothek Ludwigshafen .....	<b>54</b>
<b>21</b>	<b>SONNE GEHT DURCH DEN MAGEN</b> Bodega dos Puentes .....	<b>56</b>
<b>22</b>	<b>ANMUT ÜBER ANNWEILER</b> Trifelsruhe Annweiler .....	<b>58</b>
<b>23</b>	<b>OASE FÜR SCHLAPPE RADFAHRER</b> Kirche Gommersheim .....	<b>60</b>
<b>24</b>	<b>BUNT WIE GRÜN</b> Kleingartenanlage am Ebenberg Landau .....	<b>62</b>
<b>25</b>	<b>FEIEROWWEND!</b> Halbersbacher Schubkarchstand .....	<b>64</b>

## *Meine Kraftquelle*

<b>26</b>	<b>IM BADEZIMMER DER NATUR</b> Stand-Up-Paddeln Neuburg .....	<b>66</b>
<b>27</b>	<b>MEERESBRISSE IM REBENMEER</b> Saline Bad Dürkheim .....	<b>68</b>
<b>28</b>	<b>GARTENGEMEINSCHAFT</b> Hack-MuseumsgARTen Ludwigshafen .....	<b>70</b>
▶	<i>Blühende Ergebnisse</i> .....	<b>72</b>
<b>29</b>	<b>PFÄLZER WALDQUELL</b> Hilschweiher Edenkobener Tal .....	<b>74</b>
<b>30</b>	<b>FRÜHSTÜCKE DICH FIT</b> Hotel-Restaurant René Bohn .....	<b>76</b>
<b>31</b>	<b>WO DIE SONNE UNTERGEHT</b> Burg(ruine) Falkenstein .....	<b>78</b>
<b>32</b>	<b>WEIBLICHKEIT DES SEINS</b> Atelier Bärbel Vogt Frankenthal .....	<b>80</b>
<b>33</b>	<b>WILDER, WILDER WALD</b> Waldlehrpfad Taubensuhl .....	<b>82</b>
<b>34</b>	<b>BIS IN DIE BLATTSPITZEN</b> Schönfeld – Die Tee-Gärtner .....	<b>84</b>
<b>35</b>	<b>BEI DER MODELLEISENBAHN</b> Eiswoog Ramsen .....	<b>86</b>
▶	<i>Loslassen wie im Schlaf</i> .....	<b>88</b>

36	DER STOFF DER HEIMAT	Winzerblau Neustadt .....	90
37	FESTBELEUCHTUNG DER NATUR	Altschlossfelsen Eppenbrunn .....	92
38	MIT LEIB UND SOULDFOOD	Mira Suppen- und Salatbar Neustadt .....	94
39	IM NAMEN DER ROSE	Rosengarten Zweibrücken .....	96
40	TANZ DICH FREI!	Zentrum in balance Hainfeld .....	98
41	WO ES NACH HEIMAT SCHMECKT	Wahlbacherhof Contwig .....	100
42	BARFUSS ÜBERS MOOS	Waldbaden Speyer .....	102
	▶ <i>Sing dich glücklich</i> .....		104
43	LICHTBLICK IN DER DUNKELHEIT	Advent Freinsheim .....	106
44	SPORT FREI IM WALD!	Nordic Walking Eppenbrunn .....	108
45	PICKNICK AUF PFÄLZISCH	Weinhäuschen Gleisweiler .....	110
46	HIER BIN ICH	Kloster Neustadt .....	112
47	GESCHMACKSEXPLOSION	Kräuterschule Wildwiese Bad Bergzabern ...	114
	▶ <i>Tanz, als würde niemand zusehen</i> .....		116
48	WIE DIE AUFGEHENDE SONNE	Fumi Deidesheim .....	118
49	PANORAMABLICK 360 GRAD	Reiserberg Schallodenbach .....	120
50	WENN DER HIMMEL ERDET	Sternenwanderung Battenberg .....	122

## *Mein Tag Urlaub*

51	OASE NEBEN DEM MEHLSPEICHER	Hofgut Holzmühle Westheim ..	124
52	GEN HIMMEL WACHSEN	Weidenkirche Kaiserslautern .....	126

53	KULTURBOTSCHAFTER WEIN Weingut Janson-Bernhard .....	128
54	WIE NEUGEBOREN Saunawelt Dahner Felsland Badeparadies .....	130
	▶ <i>Parfum der Natur</i> .....	132
55	GRÜSSE VOM MITTELMEER Hofgut Battenberg .....	134
56	LANDLUST AUF RÄDERN Kloster Hornbach .....	136
57	LÄUFT WIE GEÖLT Ölmühle Sankt Julian .....	138
58	RADELN UND SCHIPPERN Fähre Leimersheim .....	140
59	KLOPFEN, KRÜMELN UND KREIEREN Steinbildhauen Zellertal .....	142
60	DURCH DIE ROSAROTE BRILLE Mandelblütenführung Edenkoben ....	144
61	SPÜRE NACH UND SCHMECKE! Hotel Klostermühle Münchweiler ....	146

## *Meine Frei-Zeit*

62	SIE SCHICKT DER HIMMEL Kloster Esthal .....	148
63	FRÖHLICH WIE DIE FORELLE Pfälzer Waldforellen Eußerthal .....	150
64	ALPENFEELING AUF DER HÜTTE Forsthaus Annweiler .....	152
	▶ <i>Was Kinder (noch) können</i> .....	154
65	SCHLAU WIE DER ESEL Eselswanderung Rolbing .....	156
66	WENIGER IST MEHR ... NATUR Baumhaus Sankt Martin .....	158
67	SO SCHMECKT DAS GLANTAL Felschbachhof Ulmet .....	160
68	FERNWEH GANZ NAH Ferienbahnhof Reichenbach .....	162
69	VOM KOPF IN DIE HAND Werkhaus No. 12 Wachenheim .....	164
70	RAUS AUS DER KOMFORTZONE! Trekkingcamp Frankenstein .....	166