Inhalt

Vorwort	9	8 Wellness in Bad Elster	28
		In den wasserreichen Wandergebieten des Vogtlands Ruhe finden	
<hr/> <i>Der Frühling</i> <hr/>			
1 Wellness mit dem ehrwürdigen Wasserdoktor	12	9 Mit Fontane durch Brandenburg	30
Auf den Spuren des Sebastian Kneipp durch das Allgäu		Bei Begegnungen mit der Mark Brandenburg Kräfte sammeln	
2 Ein Hoch auf die Donau-Flussauen	16	Wandern am Wasser – Faszination Fluss	32
Wenn Wege am Wasser die Seele berühren		10 Auf einen Sprung nach Echternach	34
3 Großer Genuss und romantische Gärten	18	Kultur- und Naturerlebnis vereint am Ufer der Sauer	
Die Romantische Straße bietet nicht nur Natur		11 Radeln mit Zilpzalp und Zaunkönig	38
4 Muße für die Seele in Eichstätt	20	Fahrradrouten im südlichen Polen entdecken	
Wenn es plötzlich Winter wird im Frühling		12 Grandiose Seeblicke auf dem Olivenbaumpfad	42
5 Wandern auf den Spuren der Rheinromantik	22	Südländische Lebensfreude rund um den Luganer See	
Wie Bonn und die Region am Rhein die Seele verzaubern		13 Herrliche Wanderwelten in Graubünden	44
6 Körper und Seele baumeln lassen	24	Hier verzaubern grüne Bergwiesen und rote Züge die Gäste	
In Bad Marienberg im Westerwald Energie tanken			
7 Auf Himmelswegen den Sternensuchern folgen	26		
Von der Dolmengöttin zur Himmelsscheibe von Nebra			

Der Sommer

14 Im Reich der Seeadler	50	20 Königlich Radeln an der Loire	68
Grenzenlose Wasserwelten der Lauenburgischen Seen		Auf ruhigen Radwegen die Schönheiten der Loire entdecken	
15 Stadt und Land mit Wasser und Weite	52	21 Relaxen beim dänischen Inselhopping	72
Brandenburg und das Westhavelland entdecken		Die dänische Inselwelt als ein Naturparadies par excellence	
16 Auf dem Rückweg in den Dschungel	56	22 Von Krakau nach Solaris	78
Vom Forst- zum Urwald im Buchenwald Grumsin		Krakau, die Weichselufer und der Dichter Stanisław Lem	
17 In besondere Orte im Fläming reisen	58	23 Gärten und Schlösser in Mähren	82
Abseits großer Städte die Ruhe in der Natur finden		Eine Gartenreise zu den Schlössern im Südosten Tschechiens	
18 Wild, virtuos und weltberühmt	60	24 Aktiver Almsommer im Lungau	84
Auf den Spuren des jungen Johann Sebastian Bach		Das Lebensglück im Salzburger Lungau spüren	
19 In der Heimat der Brüder Grimm	64	25 Weinland Waadtland am Genfersee	86
Märchen-Landschaften und verträumte Orte in Nordhessen		Besuch eines zum UNESCO-Welterbe erklärten Weinbaugebietes	
Entschleunigung im Wald	66	26 Meditative Stille auf der Klösterroute	90
		Auf der Transromanica die Natur- schönheiten Serbiens entdecken	

Der Herbst

27 Wasser und Wildnis an der Unteren Oder	98	31 Wundervoller Wanderpfad am Hesselberg	110
Deutschlands einzigen Auennationalpark durchstreifen		Auf dem Geo-Lehrpfad zur Berghexe und Schwedenkönig	
28 Abschalten in Waldsassen	100	32 Am Graben Karls des Großen	112
Im Oberpfälzer Wald und seinen Wanderparadiesen unterwegs		Spaziergang zwischen Rhein- und Donauflusssystem	
29 Mystischer Baum im dämmernden Abendlicht	104	33 Biblisches Australien im Altmühltal	114
Auf der Frankenhöhe in den Eichenwäldern wandern		Unterwegs zu Fuß, per Rad und auf dem Wasser im Naturpark	
30 Aktive Auszeit im Zenngrund	108	34 Gesünder schlafen im Allgäu	116
Dem Geheimnis der Grenzsteine auf den Grund gehen		Süße Träume und sanften Schlaf in Füßen finden	
		Erlebnis Bergwelten	118
		35 Vorfahrt für Elch, Troll und tanzendes Schwein	120
		Mit dem Pflanzenforscher Carl von Linné durch Småland	
		36 Herbstliche Glücksgefühle in Niederösterreich	124
		Zwischen Glanz und Gloria, Natur und Genuss	
		37 Farbenspiel und Knödelglück	126
		Auf den Südtiroler Almen den Herbst genießen	
		38 Wundervolle Wanderwege im Schnellert	130
		Entspannte Naturerlebnisse in der Kleinen Luxemburger Schweiz	
		39 Im Naturpark Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas	134
		Wälder und mächtige Burgen im Nasridenreich entdecken	

Der Winter

40 Entschleunigung auf Juist	142	Meditative Auszeiten	160
Die friesische Insel ist auch im Winter eine Reise wert		47 Mit Vlad ins irdische Paradies	162
41 Im Biosphärenreservat Drömling	146	Weihnachtsstimmung im slowakischen Nationalpark	
Wie man mit Niedermooren das Klima schützen kann		48 Auftanken im Klösterreich	166
42 Die Tümpel-Welt der Wasserhexen	148	Erholung unter dem grünen Dach Europas	
An der sagenumwobenen Karstquelle in Wolkertshofen		49 Stille Wintertage im Kufsteinerland	170
43 Wenn der Schnee das Rezattal verzaubert	150	Eine verdiente Pause für Körper, Geist und Seele einlegen	
Ein Winterspaziergang auf der Frankenhöhe erfrischt die Seele		50 Winterwunderland mit Walliser Spezialitäten	176
44 Belebender Bodenmaiser Winterspaß	152	Einzigartige Köstlichkeiten im Schweizer Kanton Wallis	
Winteraktivitäten im Bayerischen Wald		51 Einzigartige Elsässer Dezemberstimmungen	178
45 Weihnachtsruhe finden auf dem Rhein	154	Auf einer Reise den Weihnachtszauber des Elsass spüren	
Eine Flusskreuzfahrt als stimmungsvolles Erlebnis		52 Shannon, ein Wintermärchen	180
46 Wintertanz auf den Vulkanen	158	Von der Quelle bis zur Mündung durch Irlands Mitte	
Die Vulkanregion Vogelsberg in der Mitte Deutschlands		Register	188
		Impressum & Bildnachweis	192