

VORWORT	7
von Dr. Gisela Immich	
GÖNNEN SIE SICH EINE AUSZEIT	8
Vorwort der Autorin	



DIE MITTE UND DER NORDEN

1 REIF FÜR DIE INSEL	10
Im Brentano- und Solmspark in Frankfurt	
2 NATUR- UND KUNSTSCHÄTZE IM WALD	16
Auf dem Alteichenweg in Schwanheim	
3 FLANIEREN AM MAINUFER	20
Ein Spaziergang durch Höchst	

4 EINE BOTANISCHE REISE UM DIE WELT	26
Das Arboretum Main-Taunus bei Schwalbach	
5 WILDNIS IN DER STADT	32
Auf dem alten Flugplatz Bonames	
6 FRANKFURTS SCHÖNSTER BERG	38
Auf dem Lohrberg	
7 DEM HIMMEL NAH, DEM ALLTAG FERN	44
Entrée Hohe Straße in Bergen-Enkheim	
8 ALTE EICHEN UND KÜHLES NASS	50
Am Gänseweiher bei Maintal- Bischofsheim	
9 EIN LITERARISCHER SPAZIERGANG	56
Durchs Offenbacher Kulturkarree	

ÜBUNGEN

- 10 EINE GRÜNE OASE MIT GESCHICHTE(N)** 62
Auf dem Alten Friedhof in Offenbach
- 11 DIE ENTDECKUNG DES WASSERS** 68
Burg und Ölmühle Niederdorfelden
- 12 GARTENPARADIES VOM FEINSTEN** 72
Im kleinen Tannenwald von Bad Homburg
- 13 IM TAUNUS ÜBER STOCK UND STEIN** 76
Auf dem Großen Zacken
- 14 EIN WALD FÜR DIE ZUKUNFT** 82
Im Herzenswald bei Schmitten
- 15 TAUNUSLANDSCHAFT TRIFFT AUF KUNST** 88
Der Kunstwanderweg bei Neu-Anspach

INNEHALTEN LAUSCHEN AUFBLÜHEN

- Das Ginkgoblatt 14
Entdecken Sie Ihre kreative Ader 19
Pflanzen entdecken 25
Frieden schaffen 29
Der Mammutbaum 31
Kurzurlaub im Reich der Pflanzen 36
Kommunikation 46
Die Eiche umarmen 54
Die Fantasie spielen lassen 61
Mit Kinderaugen 70
Wassermeditation 74
Den Atem spüren 79
Gehmeditation 80
Einen Baumstumpf schmücken 87
Wortspielereien 91
Die Silbergrasflur 97
- Die alte Eiche 101
Nach innen lauschen 111
Sandmassage für die Füße 124
Das Herz öffnen 130
Rundumblick 137
Erde, Luft und Wasser nachspüren 140
Im Blau baden 145
Teezeremonie am Teich 154
Heilwasser-Geschmacksprobe 160
Die Düfte des Waldes erleben 166
Übungen mit allen Sinnen 170
Kraft schöpfen 177
Die Kommunikation der Vögel 182

DER OSTEN

- 16 VON RAUEN KLIPPEN ZU
SANFTEM HÜGEL** 92
Die Dietesheimer Steinbrüche
- 17 ÜBERRASCHENDE EIN- UND
AUSBLICKE** 98
Im Landschaftspark Wilhelmsbad
- 18 MOORE UND BRUCHWÄLDER** 102
Die Schiffflache bei Großbauheim
- 19 WALD, WASSER UND
WEITBLICKE** 108
Kloster Engelthal bei Altenstadt

DER SÜDEN

- 20 IM GARTEN DES PRINZEN** 112
Der Prinz-Georg-Garten
in Darmstadt
- 21 EIN URWALD IM
TASCHENFORMAT** 116
Fabiennesteig und Dianaburg
in Arheilgen
- 22 SONNIGE DÜNENLAND-
SCHAFTEN** 120
Spaziergang in den
Eberstädter Dünen
- 23 IM EFEUWALD SPAZIEREN
GEHEN** 126
In der Fasanerie Groß-Gerau
- 24 IM QUELLGEBIET DER BIEBER** 132
Unterwegs bei Dietzenbach
- 25 EIN KLEINOD IM STADTWALD** 138
Der Gehspitzweiher bei
Neu-Isenburg

DER WESTEN

26	EIN BAD IN BLAUEM LICHT	142
	Die Chagall-Fenster von St. Stephan in Mainz	
27	EIN AUSFLUG AN DIE RIVIERA AM RHEIN	146
	Rund um den Schiersteiner Hafen	
28	GRÜNE AUSZEIT IN DER AUTOSTADT	150
	Verna-Park und Mainufer in Rüsselsheim	
29	WILLKOMMEN IM 19. JAHRHUNDERT	156
	Ein Spaziergang durch Bad Weilbach	
30	DER DUFT DES SÜDENS	162
	Im Pinienwald bei Hofheim	
31	EIN SINNESPFAD IM WALD	168
	Auszeit bei Hofheim-Lorsbach	

32	AUF SISIS SPUREN	174
	Zum Kellerskopf bei Wiesbaden	
33	VON GARTEN ZU GARTEN	180
	Ein Spaziergang durch den Idsteiner Tiergarten	
	WEITERE INFOS	186
	VITAE	187
	REGISTER	188
	BILDNACHWEIS	190
	IMPRESSUM	191
	ÜBERSICHTSKARTE	192
	NATURKNIGGE	Hintere Klappe, innen