

# INHALT

Prolog	
Die Wildnis in mir	7
Kapitel 1	
Ein Wiedersehen	11
Kapitel 2	
Heimat und Neuland	25
Kapitel 3	
In Wald und Flur	45
Kapitel 4	
Unter freiem Himmel	61
Kapitel 5	
Von Schafen und Wölfen	83
Kapitel 6	
Flügel und Flossen	119
Kapitel 7	
Wasserwege	147
Kapitel 8	
Im Fluss	175

Kapitel 9 (Wieder) wilder werden	191
Kapitel 10 Grenzenlos	215
Kapitel 11 Allein, allein	235
Epilog Wildernis	253
Tipps für eigene Entdeckungsreisen	259
Leave no trace	273
Danke	279
Quellen und weiterführende Infos	281