

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 Spaziergehen 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