

Na úvod	1
Trochu jiné cestování	2
Miluju prostor ticha	10
Rozhovor se Sandipou Simovou	
Jak si užít cestování v pohodě	22
Cesta do nitra vlastní duše	28
Rozhovor se Silvií Špačkovou	
Tipy, jak psát cestovní deník	36
Život na kanálech	44
Rodinná terapie s delfíny	50
Rozhovor s Oldřichem Burešem	
Tipy na místa pro relaxaci	58