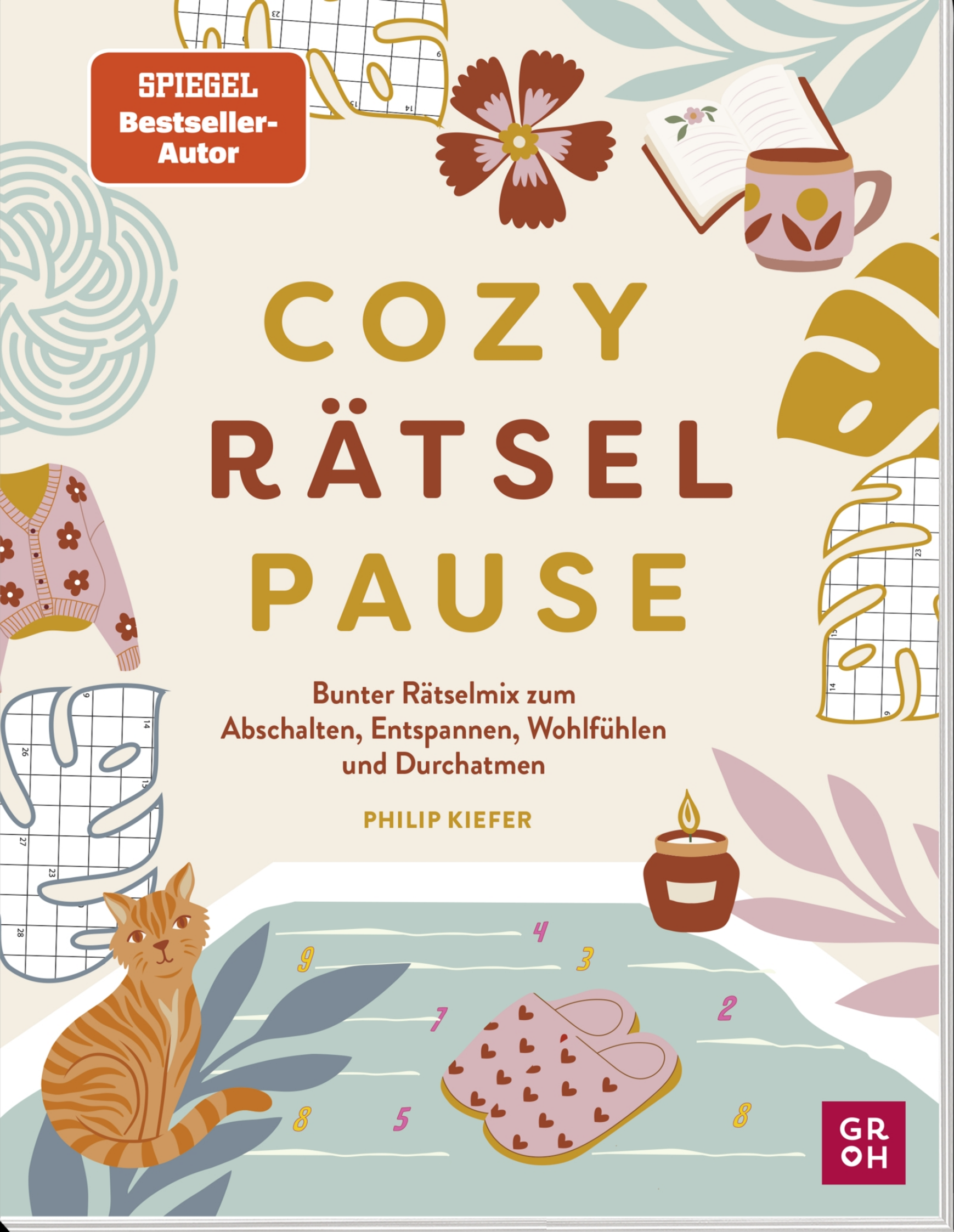


**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

COZY RÄTSEL PAUSE

Bunter Rätselmix zum
Abschalten, Entspannen, Wohlfühlen
und Durchatmen

PHILIP KIEFER



**GR
OH**



Vier Hinweise

NICHT ZU SCHNELL IN DEN WALD

Auch der Weise benötigt manchmal Hinweise.
Welches Lösungswort wird mit diesen vier Hinweisen umschrieben?
Oder brauchst du vielleicht gar nicht alle vier Hinweise, um das
Wort zu erraten?

- 1 *Du erreichst mich nicht, wenn du zu schnell gehst.*
- 2 *Du kannst mich bei dir zu Hause auf dem Sofa finden,
manchmal aber auch im Wald.*
- 3 *Ich bin nicht die Faulheit, auch wenn mich manche
Menschen mit ihr verwechseln.*
- 4 *Wenn du mich gefunden hast, wird dein Atem ruhig und
deine Schultern sinken.*





ENTSPANNTER TAG

Anna, Pietro und Martin entspannen sich am gleichen Tag, aber jeweils zu einer anderen Tageszeit und auf andere Weise. Die Tageszeiten sind: Vormittag, Nachmittag und Abend. Die Entspannungsmethoden sind: Meditation, ein heißes Bad, ein Spaziergang.

Anna entspannt sich nicht am Abend und sie nimmt kein Bad.

Martin entspannt sich später als die Person, die ein heißes Bad nimmt.

Pietro entspannt sich bei Tageslicht, aber er scheut die Nachmittagshitze.

Wer entspannt sich wie und zu welcher Tageszeit?

	Bad	Meditation	Spaziergang	Vormittag	Nachmittag	Abend
Anna						
Pietro						
Martin						
Vormittag						
Nachmittag						
Abend						



Alles an seinem Platz



LEUCHTTÜRME

Leuchttürme können dabei helfen, gefährliche Klippen zu umschiffen – das ist im Leben so, aber auch bei diesem Rätsel. In dem Quadrat siehst du mehrere gelbe Felder. Das sind die »Leuchttürme«. Die Zahl gibt jeweils an, wie viele Schiffe ein Leuchtturm waagrecht und senkrecht beleuchtet, und zwar auch über andere Leuchttürme oder Schiffe hinweg. Markiere die Felder mit den Schiffen! Beachte dabei, dass Schiffe weder an andere Schiffe, noch an einen Leuchtturm direkt angrenzen, auch nicht diagonal.

				3		
1				2		3
			2			
	4					

Gut sortiert

ES LEBE DER SPORT!

»Mens sana in corpore sano«, wussten schon die alten Römer – ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Ordne doch einmal die folgenden Sportarten nach der Anzahl der aktiven Vereinsmitgliedschaften in Deutschland, beginne bei den meisten.

A TENNIS

B HANDBALL

C TURNEN

D SCHWIMMEN

E FUSSBALL

F REITEN







LÖSUNGEN

Seite 6

Lösungswort: Entspannung

Seite 7



= 1



= 5



= 2

$$15 - 4 = 11$$



= 3

$$3 \times 4 = 12$$



= 4

$$5 - 2 = 3$$

Seite 8

Die Ziffer 8 kommt in dem
Zahlendurcheinander 22 Mal vor.

12 7 80 88 4 2 8
80 8 50 3 18 14
98 8 8 38 9 78
12 29 91 25 18
2 9 82 55 19 16
17 56 33 16
1 8 90 48 8
59 82 8 8
8 8 72 6 8
8 47

Seite 9

Der Teich ist am 27. Tag zu
einem Achtel mit Lotosblumen
bedeckt. Um zur Lösung zu
gelangen, machst du die tägliche
Verdopplung rückgängig: Am
30. Tag ist der Teich komplett
bedeckt, am 29. Tag zur Hälfte,
am 28. Tag zu einem Viertel und
am 27. Tag zu einem Achtel.

Seite 10

1 Yoga
4 Meditation

2 Massage
5 Waldbaden

3 Sauna

Seite 11

E	U	L	G	C	K
G	K	C	L	U	E
U	C	K	E	G	L
L	E	G	U	K	C
C	L	U	K	E	G
K	G	E	C	L	U

Seite 12

Pietro entspannt sich am Vormittag, indem er ein heißes Bad nimmt. Anna meditiert am Nachmittag. Martin macht am Abend einen Spaziergang.

	Bad	Meditation	Spaziergang	Vormittag	Nachmittag	Abend
Anna	✗	✓	✗	✗	✓	✗
Pietro	✓	✗	✗	✓	✗	✗
Martin	✗	✗	✓	✗	✗	✓
Vormittag	✓	✗	✗			
Nachmittag	✗	✓	✗			
Abend	✗	✗	✓			

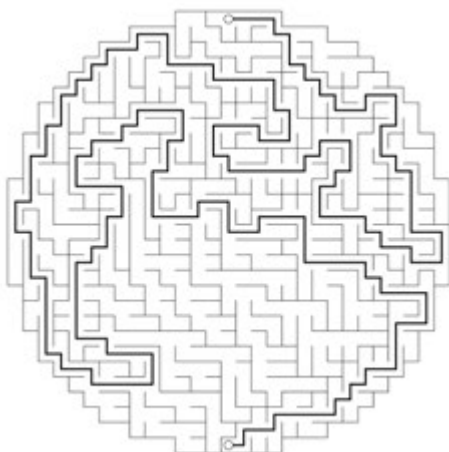
Seite 13

1B, 2C, 3A, 4C

Seite 14

E, C, F, A, B, D

Seite 15



Seite 16

Die freundliche Gärtnerin hat am Morgen eine Vase mit 27 roten Rosen vor ihr Geschäft gestellt. Die erste verliebte Person nahm davon neun mit, ein Drittel von 27. Die zweite verliebte Person nahm von den verbliebenen 18 Rosen sechs mit. Die dritte verliebte Person nahm von den verbliebenen zwölf Rosen vier mit, sodass sich am Nachmittag noch acht rote Rosen in der Vase befinden.

Seite 17 Lösungswort: Klarheit

Seite 18

	x			3		x
1		x		2		3
	x		2		x	
	4			x		x

Seite 19

K	T	D	I	H	W
E	F	U	R	L	P
R	Z	E	L	O	O
S	N	G	L	E	H
A	A	G	I	E	U
U	N	A	E	G	R

Seite 20

In dem Text kommen 15 Hs vor.
Dein Blick wandert Wort für Wort über die Zeilen. Jeder Buchstabe ist ein kleiner Baustein, der deine Aufmerksamkeit fordert. Beim Zählen beruhigt sich dein Geist, deine Gedanken ordnen sich, und eine stille Konzentration entsteht. Manche Wörter dehnen sich, andere wirken kompakt. Das Alphabet wird zu deinem vertrauten Begleiter, der Struktur schenkt. So wird das Zählen von Buchstaben zu einer echten Achtsamkeitsübung.

Seite 21

Mira verwendet die Bronzeschale und sucht nach Energie. Jonas verwendet die Kupferschale und sucht nach Fokus. Leila verwendet die Kristallschale und sucht nach Ruhe.

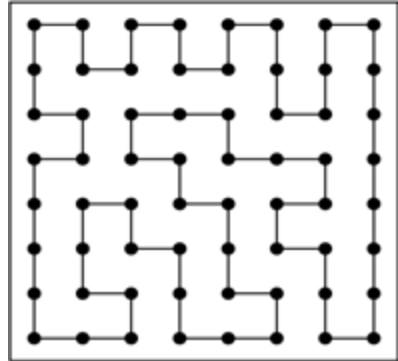
	Ruhe	Fokus	Energie	Bronze	Kupfer	Kristall
Jonas	✗	✓	✗	✗	✓	✗
Leila	✓	✗	✗	✗	✗	✓
Mira	✗	✗	✓	✓	✗	✗
Bronze	✗	✗	✓			
Kupfer	✗	✓	✗			
Kristall	✓	✗	✗			

Seite 22 E, C, A, B, F, D

Seite 23



Seite 24



Seite 25

Nicht zum Bruttonationalglück gezählt werden: Tourismusaufkommen, Internetgeschwindigkeit und religiöse Zugehörigkeit.

Seite 26

N	M	T	A	U	G
G	U	A	T	N	M
T	G	U	N	M	A
A	N	M	U	G	T
M	T	N	G	A	U
U	A	G	M	T	N

Seite 27

Lösungswort: Freude