

# Inhalt.

## GESCHICHTEN

Das Märchen von der geschenkten Zeit .....	6
Die meisten Menschen wissen gar nicht ...	11
Die beiden Krüge .....	14
Momo kommt hin, wo die Zeit herkommt .....	22
Die Glühwürmchen und die Sterne .....	29
Jeden Frühling wünsche ich mir das Gleiche .....	32
Am Meer .....	38
Drei Begegnungen .....	44
Der aufmerksame Beobachter .....	48
Die Wolke und die Düne .....	52
Der Elefant und die Lerche .....	56
Parabel zur Stille .....	61
Das Geheimnis der Zufriedenheit .....	65
Frühlingsvormittag .....	68
Die Kunst, spazieren zu gehen .....	72
Anekdoten zur Senkung der Arbeitsmoral .....	78
Der Wert eines Jahres .....	84
Der Meisterhandwerker .....	88
Wintertage in Graubünden .....	92
Am See .....	98
Sommerreise .....	102
Schneefall .....	106
Über die Zeit .....	110

# GEDANKEN UND IMPULSE

Träume dich an deinen Wohlfühlort .....	8
Der Stille lauschen .....	13
Mit guten Gedanken in den Tag .....	17
Tu nichts, aber richtig .....	21
Kraft aus dem Sternenhimmel .....	26
Der Duft von frischem Regen .....	30
Etwas Neues probieren .....	35
Deine eigene Ruhe-Oase .....	36
Gönne dir einen „Langsam-Tag“ .....	43
Kreativ gegen das Gedankenkarussell .....	50
Deine inneren Kraftquellen .....	54
Umgib dich mit Blumen .....	66
Zähle deine Glücksmomente .....	70
Spaziergang mit Land Art .....	77
Kuscheln in deiner Wolkenburg .....	83
Mach es dir bequem .....	90
Was du gern betrachtest .....	97
Schnuppern in Erinnerungen .....	100
Entspannende Kerzenmeditation .....	109

# REZEPTE UND REZEPTUREN

Entspannung mit Goldener Milch .....	19
Köstliches Apfeldessert im Glas .....	41
Auszeit mit Dalgona Coffee .....	47
Der Himmel in der Wanne .....	58
Seelen-Essen: Zimtschnecken .....	62
Schlaf schön .....	86
Wintersuppe für kalte Tage .....	104