

# INHALT

## **Für das Glück ein Leben lang**

Ein Garten schenkt Freude 4

## **Im Einklang**

Gärten haben heilende Kraft 11

## **Mensch sein heißt Gärtner sein**

Von der beruhigenden Wirkung der Gartenarbeit 15

## **Das Hohelied des Regenwurms**

Was man von einem Garten lernen kann 21

## **Kleine Paradiese**

Ein Garten ist voller Schönheit 25

## **Der Mohn ist aufgegangen**

Ein Garten ist ein Ort zum Träumen 31

## **Ankommen im Grün**

Ein Garten entschleunigt 35

## **Im Garten atmet die Zeit freier**

Ein Ort zum Loslassen und Staunen 41

## **Verbeugung vor dem Gras**

Ein Garten schenkt Demut 46

## **Nach jedem Ende folgt ein Anfang**

Im Garten wächst die Zuversicht 51