

SEHNSUCHT

DIE SEHNSUCHT DES MENSCHEN NACH RÜCKZUGSORTEN	Seite 8
--	---------

WAS MACHT EINEN RÜCKZUGSORT AUS	Seite 11
--	----------

Ihr Refugium sichert Ihnen räumliche,	
zeitliche und emotionale Abgeschiedenheit	Seite 12
In Ihrem Refugium haben Sie die absolute Hoheit	Seite 14
Refugien sind immer individuell	Seite 15

WARUM JEDER SEIN GANZ PERSÖNLICHES REFUGIUM BRAUCHT	Seite 16
--	----------

GEBORGENHEIT

PLATZ SCHAFFEN	Seite 22
-----------------------	----------

Ausmisten und Aufräumen, aber wie?	Seite 24
Zeitlich	Seite 25

WIE MAN SEINE LEBENSÄÄUME GESTALTET	Seite 30
--	----------

Ihr persönlisches Moodboard – „Stimmungsbild“	Seite 31
Das persönlliche Notizbuch	Seite 32

SCHRITTE ZUM PERSÖNLICHEN LEBENSUMFELD	Seite 33
---	----------

Wie man beginnt	Seite 33
Eigene und fremde Erwartungen	Seite 35

WIE AUS IHREN WOHNÄÄUMEN EIN REFUGIUM WIRD	Seite 36
---	----------

Wie Sie starten	Seite 37
Ansprüche an Offenheit versus Rückzugsort in den Wohnbereichen	Seite 38
Ansprüche an Offenheit versus Rückzug nach Außen	Seite 39
Bodenständigkeit versus „Entrücktheit“	Seite 40
Auswahl und Gestaltung mit Möbeln	Seite 40
Praktisch und schön	Seite 42
Wandlungen	Seite 43
Auswahl „Accessoires“	Seite 43
Nach WohnräÄumen	Seite 44

WIE AUS EINEM GARTEN EIN REFUGIUM WIRD	Seite 56
---	----------

SEHNSUCHTSORTE UND ANKER	Seite 69
---------------------------------	----------

PERSÖNLICHKEIT

REFUGIEN IM EIGENEN INNEREN

Morgenseiten	Seite 76
Kladden/Notizbücher	Seite 79
Spiritualität – Zugang zu unseren Wurzeln	Seite 80

JEDEM SEIN REICH ZU HAUSE

Seite 82

LIEBLINGSORTE AUSSERHALB DER EIGENEN VIER WÄNDE

Seite 87

KRAFT- UND INSPIRATIONSQUELLE NATUR

Seite 91

ACHTSAMKEIT

IM REFUGIUM GEHEN DIE UHREN ANDERS

Atmosphäre eines Refugiums	Seite 98
Hilfreiche Rituale	Seite 99
Die Möglichkeiten eines Refugiums entdecken und leben	Seite 99
Notfallprogramm	Seite 100

KREATIVITÄT

REFUGIEN ALS ORTE DER MUSSE, INSPIRATION & KREATIVITÄT

Musse	Seite 104
Kreativität	Seite 105
	Seite 106

WACHSTUM

REFUGIEN ALS ORTE DER WANDLUNG UND PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG

Seite 112

LITERATURVERZEICHNIS

EMPFEHLUNGEN ZUM WEITERLESEN, -SCHAUEN, -HÖREN

Seite 116