

# INHALT

Zeit für Achtsamkeit ist jetzt!	6
Be mindful	8

## FRÜHLING

Aufblühen	18
Aufblühen der Sinne	20
Kraft schöpfen	22
Bewusst erleben	30
Zur Ruhe kommen	57
Zauberhafte Sinnesboten des Frühlings	26
Gartenpraxis	52
Der Frühling ...	64

## SOMMER

Genießen	66
Leichtigkeit des Seins	68
Kraft schöpfen	70
Bewusst erleben	78
Zur Ruhe kommen	104
Zauberhafte Sinnesboten des Sommers	74
Gartenpraxis	100
Der Sommer ...	114

## HERBST

Erleben	116
Sin(n)fonie der Kontraste	118
Kraft schöpfen	120
Bewusst erleben	128
Zur Ruhe kommen	148
Zauberhafte Sinnesboten des Herbstes	124
Gartenpraxis	144
Der Herbst...	156

## WINTER

Durchatmen	158
Der Kreis schließt sich	160
Kraft schöpfen	162
Bewusst erleben	170
Zur Ruhe kommen	180
Zauberhafte Sinnesboten des Winters	166
Gartenpraxis	176
Der Winter...	186

Register	188
Autorenvita	190
Impressum	192