

Vorwort 8

Das bin ich! 10

Kreative Ideen

Abstrakte Kunst	24
Fröhliche Botschaften: Steine bemalen	25
Samenbomben	26
Bienentränke	27
Glückwunschkarten gestalten	28
Mini-Geschenktütchen	29
Marmorieren mit Nagellack	30
Marmorieren mit Rasierschaum	31
Pompon-Teppich	32
Upcycling: Gläser	34
Upcycling: Dosen als Alleskönner	35
Kunst im Glas	36
CD-Untersetzer	37
Pinnwand	38
Knopfbilder	39
Fließende Wachsmalkreide	40
Bunte Blumen aus Draht und Nagellack	42

Ohrringe aus Fimo	44
Anhänger aus recyceltem Plastik	45
Blütenseife	46
Badesalz	47

Leckere Rezepte

Sommerrollen	48
Deftiges aus der Muffinform	49
Cocktail-Party	50
Gemüsechips	51
Kräuteröl	52
Wildkräuterpesto	53
Ruckzuck-Eiscreme	54
Mmmh, Schokolade	55

Achtsamkeit

Yoga: Kuh, Katze und Krokodil	56
Körperfeeling	58
Gefühle, Launen und Zufriedenheit	59
Gesunde Ernährung durch Achtsamkeit	60
Geschmackvolles Wasser	61
Ausmalen	62
Plastikfreier Haushalt	68

Lustiges und Wissenswertes

Lustige Zungenbrecher	70
Flachwitze	71
Teenager-Slang	72
Lebensweisheiten	73
Intelligenz ist nicht gleich Intelligenz	74
Tipps und Tricks, wie du dir gaaaaanz viele Sachen merken kannst	76

Freizeitideen

Fantastische Bilder mit Straßenkreide	78
Eislaternen	79
Wildtierfütterung	80
Krötenwanderung	81
Dein eigenes Spiel entwerfen	82
Naturbingo	83
Geocaching	84
Tipp: So behandelst du Insektenstiche	85

Starke Frauen 86

Schlaues Wissen 94

Bildnachweis	124
--------------------	-----