

## 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

## **Starke Frauen .....** 86

## **Schlaves Wissen .....** 94

Bildnachweis .....	124
--------------------	-----

## **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