

Inhalt

Unsere Essenz? 4

1. Der Mondkalender 7
Arbeitsgerät vieler Jahrtausende
2. Moon Power für Garten, Feld und Wald 14
Saat und Ernte in Harmonie mit dem Mondkalender
3. Den Fluss wiederherstellen 31
Gesundheit und Heilen zum richtigen Zeitpunkt
4. Unsere natürliche Nahrung 59
Die zwei Ernährungstypen Alpha und Omega
5. Bewegung in Harmonie 68
Die Mondgymnastik für jedes Alter
6. Schönheits- und Körperpflege 79
Im Wellenschlag natürlicher Rhythmen

7. Sisypchos unter die Arme greifen 84

Haushaltsarbeit mit leichter Hand

8. Vom Nestbau 92

Hausbau und Heimwerken

9. Das Geheimnis der Siesta 98

Der Tagesrhythmus der Organe

10. Die drei Lebenstakte 106

Der individuelle Biorhythmus

11. Wann bist du geboren? 116

Das Geheimnis des Tiroler Zahlenrads

12. Zum guten Schluss 153

Wie ein Neuanfang gelingen kann



Anhang 158