

# 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. Sisyphos unter die Arme greifen **84**

**Haushaltarbeit 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**