

# INHALT

Winter-Wohlfühltage .....	8
Herbstlaub fächern   <i>Im Spätherbst</i> .....	12
Die Uhr auf Winterzeit drehen   <i>Zeitumstellung</i> .....	15
Anheizen   <i>Vorm Kaminofen</i> .....	16
Lebensgeschichten erzählen   <i>Allerheiligen</i> .....	18
Teil-Zeit   <i>Martinstag</i> .....	21
Der Hoppeditz   <i>11. November</i> .....	22
Glück in den kleinen Dingen   <i>Elisabethtag</i> .....	25
Vor der Zeit   <i>Stollen backen</i> .....	26
Fragen und danken   <i>Buß- und Betttag</i> .....	31
Winterapfel mit Zimt   <i>Teezeremonie</i> .....	32
Gegen die Heizungsluft   <i>Winterspaziergang</i> .....	34
Schietwetter   <i>Regentag</i> .....	37

Glanz in der Hütte   <i>Weihnachtsdekoration</i> .....	39
Meditativ   <i>Räuchermännchen</i> .....	40
Türchen auf!   <i>Adventskalender</i> .....	42
Mutmacher   <i>Barbarazweig</i> .....	45
Lichtvermehrer   <i>Adventskranz</i> .....	47
In die Schuhe schieben   <i>Nikolaustag</i> .....	48
„Ich bei mir“   <i>Wellnesstag</i> .....	51
Hände frei! Licht an!   <i>Luciatag</i> .....	52
Immergrün   <i>Tannenbaumkauf</i> .....	54
Sinnesfeuerwerk   <i>Weihnachtsmarkt</i> .....	59
Damit es gelingt   <i>Weihnachtsputz</i> .....	60
Taschenwärmer   <i>Maronen</i> .....	63
Wintergenuss   <i>Bratapfel</i> .....	64
Bauvorhaben   <i>Krippe aufstellen</i> .....	67

Familientradition   <i>Weihnachtsessen</i> .....	68
Alle Jahre wieder (anders?)   <i>Heiligabend</i> .....	70
Schöne (kleine) Bescherung   <i>Geschenke</i> .....	74
Gut durchlüftet   <i>Weihnachtsspaziergang</i> .....	77
Deftig   <i>Appetit auf Herzhaftes</i> .....	78
Ruhestörung   <i>Stephanustag</i> .....	80
Reinen Wein einschenken   <i>Johannistag</i> .....	83
Dazwischen   <i>Zwischen den Jahren</i> .....	84
Von Kirchturm zu Kirchturm   <i>Krippenwanderung</i> .....	87
Etwas aufsteigen lassen   <i>Raunächte</i> .....	88
Wie es mir guttut   <i>Silvester</i> .....	91
Traditionsgebäck   <i>Neujahrsbrezeln</i> .....	92
Musik macht glücklich   <i>Hausmusik</i> .....	94
Dem guten Stern folgen   <i>Dreikönigstag</i> .....	97

„Baum fällt!“   <i>Abschmücken</i> .....	98
Über Bord geworfen?   <i>Gute Vorsätze</i> .....	101
Grün ist die Hoffnung   <i>Grünkohlessen</i> .....	102
Weihnachts-Booster   <i>Maria Lichtmess</i> .....	104
Kerzen vor der Nase   <i>Blasiussegen</i> .....	108
Open Air   <i>Glühwein und Lagerfeuer</i> .....	111
Ein Tag für die Liebe   <i>Valentinstag</i> .....	112
Mal durchknallen   <i>Karneval</i> .....	115
Fehlerfreundlichkeitstag   <i>Aschermittwoch</i> .....	116
Mal reinschauen   <i>Verwandtenbesuch</i> .....	119
Der schnelle Backspaß   <i>Waffeln backen</i> .....	120
Wenn der Frühling kommt   <i>Tulpen kaufen</i> .....	123
Zum Autor .....	125