

INHALT

06
Hier geht's um dich!
08
Ein Buch zum Mitmachen
11
Happy Mama, happy Baby
16
Selfcare beginnt mit
dem Erkennen der eigenen
Bedürfnisse
19
Was machst du eigentlich
den ganzen Tag?
28
Das gönne ich mir
34
Auszeit: Jetzt!
41
Selfcare – für Körper,
Geist und Seele

44
GUTES FÜR
DEINEN KÖRPER
46
Du bist nicht du,
wenn du hungrig bist!
48
Mamas Mahlzeit
55
Auf zu neuen Formen!
61
Glück mit Gurke
67
Ich sag mal Danke

**70
GUTES FÜR
DIE SEELE**

**73
Mama sein statt Super-Mom**

**81
An guten wie
an schlechten Tagen**

**86
Und täglich
grüßt das Selfcare-Tier**

**89
Mach dich frei!**

**92
GUTES
GEMEINSAM**

**94
Ich und du**

**101
Oben ohne, aber nicht
auf dem Tresen!**

**103
Das Jahr der
großen Fragezeichen**

**105
Geteiltes Leid ist
halbes Leid**

**108
Meine
Mama-Selfcare-Top-10**

**110
Happy End
auch ohne Schaumbad**