

Inhalt

Winter

JANUAR

Green life, das Leben in Grün sehen	12
Nach den Feiertagen ins Gleichgewicht kommen	14
Gute Vorsätze fassen ... oder auch nicht	16
Winter cocooning	18
Machen Sie Feuer!	20
Das Leben neu ordnen!	22
Mein Rendezvous mit dem Mond	24

FEBRUAR

Reste verwerten	26
Kleine Freuden für liebende Herzen	28
Kleine Basteleien für die Home-Deko	30
Ein Wochenende ganz in Form	32
Das Ei und das Huhn	34
Auf dem Weg zum chinesischen Neujahr ...	36
Vögel im Garten	38
Ein Antistress-Tag	40

Frühling

MÄRZ

Lust auf Gemüse aus dem eigenen Garten...	44
Fürsorge für das eigene Haustier	46
Ein Garten mit Permakultur	48
Stopp dem Zucker	50
Der Geschmack der Kindheit	52
Kräuter in Reichweite	54
Körper und Geist in Schwung bringen	56

APRIL

Ein Gemüsegarten auf dem Balkon	58
Herausforderung Joggen	60
Ostern mit Schokoladen-Überraschungen ...	62
Fan von Radieschen!	64
Auf nach Japan!	66
Green Deko, ein Leben in Grün	68
Wertschätzung für sich selbst	70
Kräuter sammeln beim Spaziergang	72
Heute Abend bei mir	74

MAI

Wichtig ist die Rose!	76
Kosmetik aus der Natur	78
Eine Zauberpflanze: die Brennnessel	80
Filmabend fast wie in Cannes	82
Gemüsetöpfe auf der Fensterbank	84
Selbstgemachter Tortenboden	86

Sommer

JUNI

Garten der Sinne	90
Ein Picknick vorbereiten	92
Für Spaß und gute Laune sorgen	94
Die Wände verschönern	96
Salat anpflanzen	98
Pyjama-Party organisieren	100
Körperpflege im Sommer	102

JULI

Grillen mit Freunden	104
Der wunderschöne Sommergarten	106
Kurs im Lacto-Fermentieren für „Super Food“	108
Die Wohltaten von Lavendel	110
Am Strand	112
In der Färbewerkstatt	114

AUGUST

An andere denken	116
Eine Reise nach Mexiko	118
Gehirn und Gedächtnis ankurbeln	120
In der Marmeladen-Küche	122
Kreativwerkstatt für kleine Hände	124
Alles zur Tomate!	126

SEPTEMBER

Zero Waste mit der Familie	128
Nach den Ferien: Rein in den Alltag	130
Leckere Baisers	132
Lust, in die Pilze zu gehen?	134
So girlie!	136
Gut gelaunt aufwachen	138

Herbst

OKTOBER

Zimmerpflanzen werden nicht mehr schlecht behandelt	142
Die Haltung verbessern	144
<i>Lagom</i> , Glück auf schwedische Art	146
Knackige Äpfel!	148
Ein Ausflug in den Wald	150
Noch besser selbstgemacht	152

NOVEMBER

Wenn es regnet, langweilen sich die Kinder... ..	154
Ein Spa zu Hause!	156
Kürbiszeit!	158
Abschalten!	160
Der Garten im Winter	162
<i>Tea time</i> auf englisch	164
Pflege für die Füße	166

Wieder Winter

DEZEMBER

Köstliche Kartoffeln!	170
Ein Nachmittag mit Freundinnen	172
Körperpflege im Winter	174
Bei einem exotischen Abend den Winter vergessen	176
Home sweet home	178
Weihnachtsdeko	180
In der Weihnachtswerkstatt	182

SACHREGISTER 185