

# 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 girly! .....	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