



**Holly Farrell**

## **Achtsamkeit beim Gärtnern**

**Mit allen Sinnen pflanzen, pflegen und genießen**

**Klima-Buchtipp der Deutschen Akademie für Kinder- und Jugendliteratur e. V.**

Pause vom hektischen Alltag nötig? Hier kommt das perfekte Gartenbuch für alle, die sich nach Entspannung sehnen – eine Verbindung aus Achtsamkeitsübungen und praktischen Gartenratschlägen. Fundiertes Gartenwissen und vielseitige, hübsch aufbereitete Projekte ermöglichen achtsames Gärtnern mit Gefühl. Die liebevolle Gestaltung, die zahlreichen Fotos und die schönen Zitate von Berühmtheiten wie Goethe oder Shakespeare lassen schon beim Stöbern durch die Seiten abschalten.

Achtsamkeit bedeutet, den Moment auszukosten, um dadurch zu mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und Gesundheit zu gelangen. Dieses Gartenbuch zeigt: Das beste Achtsamkeitstraining findet im Garten statt. Gärtnern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, das Hier und Jetzt zu genießen und emotional ausgeglichener zu werden. Bei den Projekten wird deshalb mit allen Sinnen gepflanzt und gepflegt.

Neben ausführlichen Hintergrundinformationen zum Thema Achtsamkeit, Pflanzenauswahl und -pflege gibt es im Gartenbuch verschiedene Achtsamkeitsübungen. Auf der Wiese achtsam Gehen, eine Blume betrachten oder im Freien meditieren – all das führt zu innerer Ruhe. Während ein Baum gepflanzt wird, lernt man geduldig zu sein, das Gestalten eines Terrariums regt die Kreativität an und das Anlegen eines Teichs führt zum achtsamen Umgang mit sich selbst.



**Holly Farrell**

### **Achtsamkeit beim Gärtnern**

**Mit allen Sinnen pflanzen, pflegen und genießen**

ISBN 978-3-8310-3496-3  
224 Seiten, 176 x 236 mm  
110 farbige Abbildungen  
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)