



Alistair Griffiths, Matt Keightley, Annie Gatti, Zia Allaway

Mein Wohlfühlgarten

Anleitungen für individuelles Gartenglück

Wohlbefinden und Achtsamkeit im eigenen Garten genießen

Gesund mit Vitamin "G"! Ein eigener Garten kann sich **positiv** auf **Stimmung, Stresslevel** und **Immunsystem** auswirken – man muss nur wissen wie! Darum erklärt dieses Gartenbuch **wissenschaftlich fundiert** die positiven Aspekte des Gärtnerns und bietet Antworten auf Fragen wie: Was ist ein allergenarmer Garten? Wie locke ich Vögel in den Garten? Welche Pflanzen kann ich für meine Hausapotheke nutzen? Mit dem richtigen Know-how verwandeln Sie Ihren Garten in Ihre persönliche **Wohlfühloase**.

Gartenratgeber für ganzheitliches Gärtnern

Gartenarbeit macht glücklich – das wurde von der RHS wissenschaftlich belegt. Der herrliche Duft und die wunderschönen Farben der Pflanzen beruhigen den Geist und heben die Stimmung. Dieses **Gartenbuch** erklärt in **vier großen Kapiteln**, wie Sie die gesunde Kraft Ihres grünen Reichs optimal für sich ausschöpfen:

- Der schützende Garten
- Der heilende Garten
- Der nährenden Garten
- Der nachhaltige Garten
- Fundiertes Wissen zum Vitamin "G"

Gärtnern Sie sich gesund und erleben Sie Achtsamkeit in der Natur im eigenen Garten!



Alistair Griffiths, Matt Keightley, Annie Gatti, Zia Allaway

Mein Wohlfühlgarten

Anleitungen für individuelles Gartenglück

ISBN 978-3-8310-4154-1

224 Seiten, 200 x 239 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)