



Kendra Wilson

Gärtnern für die Sinne

Theorie und Praxis zum achtsamen Gärtnern

Gartengestaltung fürs Wohlbefinden

Blumen, Gräser, Obst und Gemüse, Bäume und Sträucher haben viel mehr zu bieten als Farben. Ein Garten kann all unsere Sinne ansprechen. **Stimmungsvolle Bilder, inspirierende Zitate und bezaubernde Gartenideen** für alle fünf Sinne laden in diesem Gartenbuch zu **Entschleunigung und Achtsamkeit** ein. Lernen Sie Pflanzen kennen, die eine positive Wirkung auf Körper und Geist haben. Alle Gartenideen sind schnell und einfach umzusetzen.

Inspiration und Know-how für jeden Garten:

- Fühlen, sehen, hören, riechen und schmecken – Anregung der Sinne, Entschleunigung und Genuss im Garten
- Vielfältige Pflanzvorschläge, um die Sinne zu beleben
- Fokus auf Achtsamkeit und Wohlbefinden durchs Erleben der Natur
- Liebevolle Gestaltung und perfekte Abrundung des Buchs mit Zitaten von Shakespeare und anderen



Wer mit allen Sinnen gärt, wird glücklich und zufrieden

Das Buch mit seinen vielfältigen Gartenideen regt an, sorgfältiger über den eigenen Garten nachzudenken und bei der Gartenplanung bewusste Entscheidungen zu treffen, die zu einer Wertschätzung kleiner Dinge führen. Warum nicht eine Gemeinschaft aus Blumen und Nutzpflanzen anlegen, die sich gegenseitig unterstützen und mehr als einen Sinn anregen? Selbst wer keinen eigenen Garten hat, wird mit diesem Buch dazu inspiriert, die Natur neu zu entdecken.

Ein Gartenbuch voller Anregungen, sich eine Pause vom Alltag zu gönnen und den Garten mit allen Sinnen zu genießen.

Kendra Wilson

Gärtnern für die Sinne

Theorie und Praxis zum achtsamen Gärtnern

ISBN 978-3-8310-4623-2
176 Seiten, 148 x 192 mm
Mit farbigen Fotos
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)