

Harmonie und Wohlbefinden aus dem Garten

ROMY RAWLINGS



CHRISTIAN VERLAG

; ,/S3.7

INHALT

EINFÜHRUNG 6

Gesundheit unter ganzheitlichen Gesichtspunkten; der Garten als Erholungsort bei Stress; die Anlage eines Gartens, der alle Sinne anspricht

1 GANZHEITLICHES GÄRTNERN 14

Eine gesunde Gartenatmosphäre; biologisches Gärtnern; mit Pflanzen und unterschiedlichen Lebensräumen Tiere in den Garten locken; die Luftqualität verbessern; allergenarme Gärten für Menschen mit Asthma und Heuschnupfen; der Nutzgarten

2 FENGSHUI 38

Die Prinzipien dieser chinesischen Lehre zur Förderung des Energieflusses in unserer Umgebung; Anleitung, um Teile des Gartens für eine bessere Gesundheit zu »aktivieren«

3 FARBTHERAPIE 64

Grundlagen der Farbtheorie; wie Farben im Garten gesundheitliche Störungen lindern; nach Farben und Jahreszeiten geordnete Pflanzenlisten

4 KRÄUTERHEILKUNDE 88

Die wohl tuenden Eigenschaften von Kräutern; Kräuter anbauen und zur Behandlung zahlreicher Beschwerden einsetzen; Küchenkräuter; Bach-Blütenheilmittel; Chinesische Kräutermedizin

5 AROMATHERAPIE 124

Die heilende Kraft der Düfte; therapeutischer Einsatz von ätherischen ölen; Aromatherapie im Garten

6 MEDITATION 150

Gärten als spirituelle Refugien; Entspannung, Kontemplation und Visualisieren; Zen-Gärten

WEITERE INFORMATIONEN 168

Kontaktadressen; Weiterführende Literatur

REGISTER 170

DANKSAGUNG 176