

BEATE UND OLAF HOFMANN

Einfach raus!

Wie Sie Kraft aus
der Natur schöpfen



Inhalt

6 VORWORT

8 KAPITEL 1: RAUS AUS DER BOX

Werden Sie zum innovativen Querdenker

34 KAPITEL 2: RAUS AUS DER ZEITNOT

Gönnen Sie sich Zeitwohlstand

66 KAPITEL 3: RAUS AUS DER STADT

Wagen Sie sich in die Wildnis vor der Haustür

96 KAPITEL 4: RAUS AUS DER KRANKHEIT

Nutzen Sie die Heilkraft der Natur

120 KAPITEL 5: RAUS AUS DER ERSCHÖPFUNG

Entdecken Sie natürliche Kraftquellen

150 KAPITEL 6: RAUS AUS DEM KINDERZIMMER

Ermöglichen Sie Kindern starke Lebenswurzeln

178 KAPITEL 7: RAUS INS GLÜCK

Bringen Sie Ihr Leben in den grünen Bereich

202 SCHLUSS: KRAFT AUS DER NATUR SCHÖPFEN

203 DANKE

204 *Literatur und Anmerkungen*