

Karin Heimberger-Preisler

Gärten der Achtsamkeit

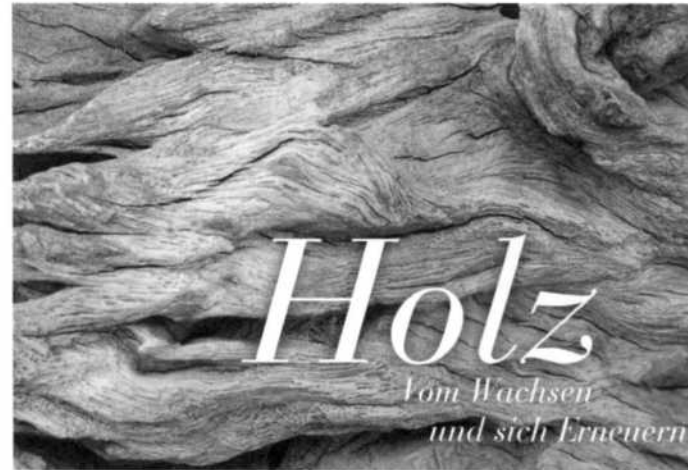
*Orte der Ruhe
gestalten und genießen*

Deutsche Verlags-Anstalt

6 Die innere Mitte finden

16 Gartenreportage

Zen-Kloster Liebenau



28 *Ruhige Muster und Strukturen*

30 *Ruheorte im Garten*

34 *Achtsame Wegeführung*

36 *Gärten im Miniaturformat*

38 *Dornröschenmauer*

40 Gestaltungstipp

Mein Feenteich

42 Meditationsübung

Steintürmchen bauen

46 Gartenreportage

Der Garten des Augenblicks

52 *Die Hülle der Bäume*

56 *Wege aus Holz*

58 *Holzsteg am Wasser*

60 *Privatsphäre schaffen*

64 *Geliebte Laube*

66 *Ein Platz für mich*

70 *Holzskulpturen*

72 Gestaltungstipp

Einfach drüberstehen

74 Meditationsübung

Klangspiel installieren



- 80 *Gezähmtes Wasser*
- 84 *Alles im Fluss*
- 86 *Muntere Wassersprudler*
- 90 *Der Teich: Spiegel des Himmels*
- 92 *Leben am Wasser*

94 *Gestaltungstipp*
Minikaskade errichten

96 *Meditationsübung*
Wassermeditation

100 *Gartenreportage*
Natürliche Ästhetik
in den Garten gebracht

- 108 *Das Grün ist ihr Geheimnis*
- 112 *Behende Kletterer*
- 114 *Gräser: Spielgefährten des Windes*
- 118 *Mit Pflanzen gestalten*
- 122 *Schattige Ecken*
- 124 *Spiegel der Jahreszeiten*

128 *Gestaltungstipp*
Bunte Blumenwiese

130 *Meditationsübung*
Blumen-Mandala

134 *Gartenreportage*
Mit den Pflanzen in Kontakt treten