



**Kendra Wilson**

## **Gärtnern für die Sinne**

### **Theorie und Praxis zum achtsamen Gärtnern**

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.

Mit dem Buch können die Leser\*innen erfahren, wie man beim Gärtnern die Gesundheit verbessert und alle fünf Sinne – Berühren, Schmecken, Riechen, Sehen, Hören – belebt. Vielfältige Pflanzempfehlungen zur Entspannung sowie zur Stärkung von Körper und Seele werden gegeben. 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. Wer mit allen Sinnen gärt, wird glücklich und zufrieden.



Abgerundet wird das Buch durch Zitate berühmter Autoren und durch eingeschobene Extraseiten „Fokus auf ...“. 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.

**Über die Autorin: Kendra Wilson** ist Gartenautorin und lebt in Großbritannien. Sie schreibt regelmäßig für Zeitschriften wie „Gardens Illustrated“, „The Telegraph“ und „House & Garden“. Sie ist langjährige Mitarbeiterin des amerikanischen Style-Blogs Gardenista und Co-Autorin zu Natur und Kunst bei DuMont.

**Kendra Wilson**

### **Gärtnern für die Sinne**

#### **Theorie und Praxis zum achtsamen Gärtnern**

ISBN 978-3-8310-4623-2

176 Seiten, 155 x 198 mm

Mit farbigen Fotos

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**