



**T**räumen Sie manchmal davon, mehr Zeit für sich selbst zu haben? Wünschen Sie sich kleine Unterbrechungen, die Ihnen neue Kraft schenken? Haben Sie Lust, öfter „Warum eigentlich nicht?“ zu sagen, statt „Das geht doch nicht?“

Dann sind Sie reif für eine kleine Seligkeit!

Leckere und gesunde Rezepte, Ideen für kleine Fluchten aus dem Alltag, bezaubernde Fotos und inspirierende Gedanken laden Sie ein, sich um sich selbst zu kümmern. Und um das, was Ihnen wirklich wichtig ist – nicht erst irgendwann, wenn Sie endlich Zeit dafür haben, sondern jetzt, immer wieder und immer öfter.

Zu sich kommen, das Wesentliche wieder sehen, lächeln – was für eine große Seligkeit!



## *Fast jede Hürde*

Gib mir ein leichtes Bündel:  
nur ein wenig Proviant  
und einen Mantel  
für den Fall, dass Regen fällt –  
sonst nichts.

Nur noch Zuversicht,  
die leicht beflügelt meine Zügel lockert,  
weil sie mühelos fast jede Hürde nimmt.



Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt jedoch ausdrücklich in eigener Verantwortung. Haftungsansprüche gegenüber Verlag und Herausgeberin sind grundsätzlich ausgeschlossen.



**Mix**

Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern, kontrollierten  
Herkünften und Recyclingholz oder -fasern  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Zert.-Nr. GFA-COC-001575  
© 1996 Forest Stewardship Council

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien. Dieses Buch wurde auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC (Forest Stewardship Council) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für eine ökologische und sozial verantwortliche Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.



Der Matthias-Grünwald-Verlag ist Mitglied der Verlagsgruppe engagement

Alle Rechte vorbehalten

© 2010 Matthias-Grünwald-Verlag der Schwabenverlag AG,  
Ostfildern

[www.gruenewaldverlag.de](http://www.gruenewaldverlag.de)

Idee und Redaktion: Andrea Langenbacher

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart/Saskia Bannasch

Umschlagabbildung: [photocase.com](http://photocase.com)@\*bonsai\*

Gesamtherstellung: Matthias-Grünwald-Verlag, Ostfildern

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7867-2848-1

