

Inhalt

- 4 Bachblüten als Wegbegleiter
Gelassen durch den Herbst
- 8 Das Geheimnis erholsamer Nächte
Wirksames gegen Schlafstörungen
- 12 Den Augenblick genießen
Kneipp-Serie: Achtsamkeit und die „Innere Ordnung“
- 13 Gewinnspiel
- 14 Lippenbläschen
Schnell behandeln
- 16 Gute Besserung
Nebenwirkungen alternativ begegnen



Themenspecial
„natürlich Frau“:
Es werde Licht

- 17 Kreuzworträtsel
- 18 Hilfe für die Lunge
COPD ganzheitlich behandeln
- 21 Linda Giese
Zeit ist Glück
- 22 Schwerelos entspannen
Yoga im Tuch
- 24 Welcher Dosha sind Sie?
Typenlehre nach den ayurvedischen Grundlagen
- 28 Zurück zu den Wurzeln
Köstliches aus Knollen, Beten und Rüben
- 30 Mein Kräuterhexen-Wissen
Kleinblütiges Weidenröschen
- 31 Impressum/Vorschau



8 Das Geheimnis
erholsamer Nächte



Exklusiv aus Ihrer Apotheke

www.naturheilkunde-und-gesundheit.com