Aus dem Inhalt

Beruf, Familie & Kinder

8 Starke Frauen bei Allgäuerin
52 Eventleidenschaft als Familienprojekt
108 Ein Bio-Hof und seine freiwilligen Helfer
132 Im Gespräch mit der Römer-Spezialistin Dr. Maike Sieler
138 Archäologe Tobias Pflederer sucht Rätsel im Bodensee
142 Eva-Maria Bast – Autorin zwischen Fakten und Fantasie
162 E-Bikerin Sofia Wiedenroth auf Erfolgskurs

Bewegung & Freizeit

10 Ein Ausflug zum Bodensee: die Vier-Hügel-Tour
18 Mit Stefanie Vögele auf Entdeckungstour im Unterallgäu
22 Moorzauber – Unterwegs im Wurzacher Ried
82 Unvergessliche Leserreisen mit Allgäuerin JETZT ANMELDEN!
150 Die »Angel Voices« – Singen aus Leidenschaft

Gesundheit & Wellness

114 Die natürliche Kraft der Vogelmiere
166 Das Leben verstehen – Ein Blick von außen
170 Was ist Patchworkfamilien-Coaching?
174 Orientierung in der psychosomatischen Behandlung

Mode, Wohnen & Dekoration

38 Kreativ-Tipp: Kleine Hasen nähen & falten
48 Upcycling-Ideen für österliche Deko
76 Mit Herz und Hand für ein 530 Jahre altes Zuhause
86 Familie Ammann und ihr Wohntraum in Oberstdorf
154 Wie alte Pelze ein zweites Leben bekommen

Mit großer Übersichtskarte auf Seite 9

Hochzeits-Spezial

56 Ja sagen mit Stil
58 Zauberhafte Trockenblumen MITMACHEN!
64 Kreative Geschenke für das Hochzeitspaar
68 Brauchtum – Hochzeitstraditionen, die bleiben
72 Hochzeitsfeier mit individuellem Charakter

Natur, Garten & Tiere

14 Spieglein, Spieglein – Reflexionen im Wasser
44 Blühender Frühlingsgarten mit Magnolien
126 Welche Gartenerde ist die Richtige?
130 Kleine Gartenfreunde: Wir basteln ein Schwirrholz

Kochen, Küche & Gäste

30 Frühling pur: Ostermenü mit Frischekick
94 Frischgebackene Brötchen-Variationen
100 Leckere Frühlingsrezepte mit Schnattern
120 Knackig & frisch: vielseitige Radieschen

Kunst, Kultur & Brauchtum

26 Kunstvoll bemalte Ostereier von Brigitte Wander
36 Ostertraditionen im Blick
146 Illustratorin Nika Arzer und ihre Herzensprojekte

Termine, Tipps & Tricks

118 Gemüse verwenden statt verschwenden
125 Termine: Veranstaltungen rund um Ostern
158 Haushalts-ABC: »Sorgenlos« loswerden
178 Freundlichkeit im Job – ein Auslaufmodell?
180 Der innere Kosmos: zwei Sternzeichen im Fokus
182 Geld, Finanzen & Versicherungen
186 Wo ist was los? Menschen, Märkte und Termine

Rubriken

6 Briefkasten VERLOSUNG!
160 Schönes & Nützliches
184 Regio-Presse
188 Schaufenster
192 Rätselspaß VERLOSUNG!
194 Impressum