

Annette Bernjus
mit Anna Cavelius

WALD BADEN

Mit der heilenden Kraft
der Natur sich selbst
neu entdecken

© des Titels »Waldbaden« (ISBN 978-3-86882-918-1)
2018 by mvg-Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

mvgverlag 

Inhalt

Komm mit in den Wald!	6
Die Kraft des Waldes	9
Die kurze Geschichte einer großen Liebe	10
Die Entdeckung des Shinrin Yoku	13
Wunderwelt Wald	16
Waldbaden heißt die Sinne öffnen	24
Waldbaden und deine Gesundheit	34
Kinder – die geborenen Waldbader	39
Zehn Zutaten für ein Waldbad	44
Gibt es beim Waldbaden eine Winterpause?	56
Die Waldbaden-Übungen	63
Kleine Anleitung zum Waldbaden	64
Eröffnungsritual	66
Einladungen für alle Sinne	70
Einladungen zur sanften Bewegung	99
Einladungen zur Achtsamkeit und Meditation	112
Kreativität – meditieren im Tun	126
Augenentspannung	130
Einladungen von einem Tag bis ein Jahr	136
Drei Jahreseinladungen	142
Menschen in den Wald begleiten – Kursleiterin/ Kursleiter werden	152
Die Waldbaden-Übungen	154
Literatur zum Weiterlesen	156
Adressen	157
Über die Autoren	158