Mit der heilenden Kraft der Natur sich selbst neu entdecken
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