

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