

Inhalt

	Willkommen in der schwingenden Landschaft	6
Erster Schritt: Mythos Wald verstehen	Mythos Wald	9
Zweiter Schritt: Zum Freuen bereit sein	Sieben Freudetipps	19
Dritter Schritt: Einstiege in den Wald finden	Frische Bäche machen gute Laune	23
	Musica foresta	26
	Die Blaustaffel	29
	Luftgenuß	32
	Im Land der Fichten	35
	Kronenmeditation	47
	Wilde Büsche	53
	Wie die Wildschweine	54
	Auf verwunschenen Waldwegen	59
	Power walking über Berg und Tal	65
	Wildwetterwandern	69
	Kreativwerkstatt Wald	75
	Mit Canapeés und Champagner	79
	Der Winterstrupp	81
	Weißer Paläste	83
	Literatur	85