

Inhaltsverzeichnis

Cover

Über die Autorin

Einführung

Über dieses Buch

Törichte Annahmen über den
Leser

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Symbole, die in diesem Buch
verwendet werden

Wie es weitergeht

Teil I: Abtauchen in den Wald

Kapitel 1: Waldbaden –
was bedeutet das?

Mehr als die Summe
der Bäume

Fünf Sinne und einer

Achtsamkeit, eine
besondere Haltung

Waldaufenthalte, ein
Muss

Kapitel 2: Achtsamkeit in der Natur

Waldbaden genießen

Die anderen
ausblenden

Gefühle zulassen

Ohne Ziel und ohne
Absicht

Einladungen annehmen
und »Ja« sagen

Kapitel 3: Jeder genießt anders

Unterschiedliche
Waldwege-Typen

Waldbaden(Anti)-Typen

Kapitel 4: Es ist kein Meister vom Himmel gefallen

Naturverbundenheit
aufbauen

Bezaubernde Momente
erleben

Waldbaden macht
zufrieden

Teil II: Waldbaden-Praxis

Kapitel 5: Die Ausstattung: Einfach, praktisch und klar

Das richtige Outfit und
Dinge für unterwegs

Wissen, wo es langgeht

Kapitel 6: Waldbaden für

jedermann

Konstellationen beim
Waldbaden

Zielgruppe und
Gegebenheiten

Dauer des Waldbadens

Kapitel 7: Waldbaden pur und intensiv

Waldbaden puristisch –
weniger ist mehr

Waldbaden intensiv –
Wahrnehmung stärken

Regelmäßig sollte es
schon sein

Persönliche Erlebnisse
be- und aufschreiben

Kapitel 8: Waldbaden dynamisch und kreativ

Für die körperliche

Stärkung

Gestalten, was gefällt

Kapitel 9: Waldbaden mental und spirituell

Den Geist entspannen,
regenerieren und
stärken

Eine höhere Ebene

Kapitel 10: Waldbaden für Gruppen

Waldbaden zur
Teamentwicklung

Waldbaden als Event

Waldbaden im
betrieblichen
Gesundheitsmanageme

Waldbaden als
Bildungsurlaub

Teil III: Körperliches und geistiges