

INHALT

8	Mittendrinn – ganz nah
16	Sehnsucht
21	Heilkraft der Natur
30	Wissenschaftliche Theorien – Denkmodelle
40	Magie der Natur
45	Respekt – Ehrfurcht – Verbundenheit
52	Rolle der Natur
58	Innere Haltung – Fähigkeiten – Zusammenhänge
64	Stimmungen – Emotionen – Wandel
116	Wohlbefinden – Gesundheit – Natur pur
127	Grün – Blau – Hoch – Weit
156	Naturreize
162	Entschleunigung
169	Grundsätzliches
172	Übungen
187	Zitate
192	Literatur