

INHALT

Vorwort des Herausgebers	8
Grußwort zur deutschen Fassung	10
Vorwort des Autors zur deutschen Fassung	12
Einführung	14
1. Was ist Waldbaden?	24
2. Die heilende Kraft des Waldbadens	38
3. Elemente der Praxis	64
4. Waldbaden Schritt für Schritt: ein optimaler Flow	84
5. Der Wald lädt Sie ein	106
6. Lernhürden überwinden	150
7. Praktische Fragen	160
8. Waldbaden in Japan	174
Schlussfolgerung: die Wildnis erwecken	180
Übungen und Reflexionen	186
Anmerkungen	204
Quellen und Empfehlungen	206