

Einleitung	7
------------------	---

Die Welt des Waldes

27

Geheimnisvolle Waldnacht	28
--------------------------------	----

Die geheimnisvolle Aura des Waldes – Waldbaden und Achtsamkeitsübungen	38
---	----

Das Geheimnis von Feuer und Holz

61

Das Geheimnis des Feuermachens	64
--------------------------------------	----

Das Geheimnis des Kienspans	70
-----------------------------------	----

Das Geheimnis des Schwedenfeuers	73
--	----

Das Geheimnis des Bäume fälltens und des Holzhackens	77
--	----

Das Geheimnis der Waldpflanzen

87

Das Geheimnis der Nadelbäume	93
------------------------------------	----

Das Geheimnis der Laubbäume	104
-----------------------------------	-----

Das Geheimnis der Blätter und Früchte von Sträuchern	113
--	-----

Das Geheimnis des kostbaren Waldkräuterschatzes	121
---	-----

Küchengeheimnisse des Waldgartens	128
Der erstaunliche Nährwert eines einzigen Walnussbaums	149
Das Geheimnis der Waldtees	160
Geheimnisse der Waldapotheke	166
Die geheime Notnahrung aus dem Wald	178
Das Geheimnis der Waldschuhcreme	183

Der Waldspielplatz

Waldmemory XXL	189
Ein Waldbild erschaffen	191
Der Igelbau	193
Die Waldkugelbahn	194
Geheimnisse der Natur als Modell nachbauen	198
Flussläufe bauen	199
Die Holztrift	202
Das Phänomen der Schutzwälder, Rottenwälder und Lawinenverbauungen	211

Ein kleiner Epilog	223
--------------------------	-----