

Wohlfühlort Wald	4
1. Warum Waldbaden?	6
1.1 Die Liebe zur Natur	6
1.2 Waldbaden als Gesundheitsprävention	8
1.3 Stressabbau beim Waldbaden	11
1.4 Kinder entdecken den Wald	14
1.5 Waldbaden und Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)	16
2. Waldbaden rund ums Jahr	20
2.1 Ideen für alle Jahreszeiten	20
2.2 Achtsamkeit im Wald	22
2.3 Wo wir uns beim Waldbaden wohlfühlen	23
2.4 Den Wald in den Blick nehmen	25
3. Waldbadenprojekte im Frühling	27
3.1 Willkommen, lieber Frühling	27
3.2 Im Blütenrausch	29
3.3 Waldpoesie	31
3.4 Blumenmärchen	34
3.5 Pusteb Blumenatmung	36
3.6 Mit allen Sinnen	38
3.7 Tierkinder im Frühling	40
3.8 Vögel im Frühling	42
3.9 Holz kennenlernen	43

4.	Waldbadenprojekte im Sommer	46
4.1	Im grünen Sommerwald	46
4.2	Kinderyoga	48
4.3	Auf der grünen Wiese	51
4.4	Am Waldbach	54
4.5	Steinabenteuer	56
4.6	Barfuß im Wald	58
4.7	Feensommer	59
4.8	Sommerbäume und Baumrinde	62
5.	Waldbadenprojekte im Herbst	65
5.1	Bäume im Herbstwald	65
5.2	Blätterspiele	66
5.3	Blätterkunstwerke	68
5.4	Igel im Blätterbett	71
5.5	Herbstfeuerwerk	72
5.6	Waldfrüchte	74
5.7	Spinnennetze	76
5.8	Holz im Herbst	78
6.	Waldbadenprojekte im Winter	80
6.1	Stiller Winterwald	80
6.2	Bäume im Winterwald	82
6.3	Weihnachten im Wald	84
6.4	Nadeln und Zapfen	86
6.5	Waldbaden im Schnee	88
6.6	Eiszauber	90
6.7	Winterfarben	92
6.8	Winterliches Blühwunder	94
	Literatur	95
	Autorinnenvita	96