

Inhalt

Einleitung	6	17 Stockbrot – einfach und lecker.....	34	33 Ein bunter Spaziergang an grauen Tagen	55
01 Gummiband aus Löwenzahn.....	8	18 Auffrischung für die Augen.....	36	34 Insektschutz	56
02 Folge einem Insekt	9	19 Kuhfladen-Frisbee ...	37	35 Baumschmücken	58
03 Heilsames Birkenbad.....	10	20 Einfach nur gehen ...	38	36 Der richtige Umgang mit Messern.....	59
04 Die Messerwahl.....	11	21 Höre den Bäumen zu.....	40	37 Sirup aus Kiefernadeln	61
05 Erdung	13	22 Kunstformen in der Natur.....	41	38 Ein Waldtagebuch ...	62
06 Lasse den Würfel entscheiden.....	15	23 Baumklettern.....	42	39 Pu-Stöckchen.....	64
07 Wassertrommeln.....	16	24 Die Poesie der kleinen Dinge	43	40 Essbare Beeren	65
08 Die Stille der 20 Dinge.....	17	25 Bäume erkennen.....	44	41 Progressive Muskel-entspannung	68
09 Essbare Wild-blumen	18	26 Waldbaden	47	42 Grashalmflöte	69
10 Gesichter aus Lehm.....	23	27 Entspannen in der Hängematte.....	48	43 Feierlichkeiten zur Sommersonnen-wende	70
11 Steintürmchen.....	24	28 Rendezvous mit einem Baum	50	44 Tiere aufspüren: Spuren und Hinweise	72
12 Gänseblümchen-kette	25	29 Halskette aus Holunder.....	51	45 Besser atmen	74
13 Feuer machen	26	30 Akustische Kontemplation	52	46 Land-Art selbst gestalten	75
14 Ein natürlicher Rahmen.....	29	31 Schatten nachzeichnen.....	53	47 Schnitzkunst	76
15 Yoga im Wald	30	32 Müll aufsammeln....	54	48 Body Painting	79

49	Fitnesstraining im Freien	81	68	Große und kleine Geschäfte im Wald.....	112	89	Die Unbekümmertheit des Seins.....	142
50	Zahnbürste aus Holz	85	69	Ein Hoch auf den Apfelbaum!....	114	90	Fotografieren im Wald.....	143
51	Wabi-Sabi.....	86	70	Dadirri.....	116	91	Selbstgemachte Hecken- marmelade	144
52	Holunderblüten- Krapfen.....	87	71	Knoten binden	117	92	Natürliche Bewegungs- abläufe.....	146
53	Gegensätze erkennen.....	89	72	Natürliche Navigation	120	93	Wanderstock.....	147
54	Bau eines Unterschlupfes.....	90	73	Regensymphonie ...	122	94	Zielen und schleudern	148
55	Gehen und meditieren	94	74	Kunst im Wald	123	95	Ein Ort der Kontemplation	149
56	Selbstloses Schenken	95	75	Kerzenpfad.....	124	96	Picknick mit Teddy	150
57	Blick in die Baumkrone	96	76	Unbewusste Konzentration	126	97	Auf der Suche nach Dämonen.....	152
58	Kochen im Freien....	98	77	Guten Tag, Herr Elster	127	98	Natürliche Gesichtsmasken	153
59	Im Dreck graben	100	78	Tiere aufspüren: Kot oder Losung ...	128	99	Meditations- labyrinth	154
60	Walduft schnuppern.....	101	79	Beruhigendes Feuer	130	100	Engagiere dich als Amateur- Phänologe.....	155
61	Blattkunst	102	80	Haarwasser aus Schachtelhalmen ...	131	Register	156	
62	Leben in Symbiose	104	81	Ziele setzen.....	132	Register nach Kategorien.....	158	
63	Wunschbaum.....	105	82	Nahrhafte Nesseln	133	Danksagung	160	
64	Kontemplation am Wasser	106	83	Zahlen, bitte!	134			
65	Tiere aufspüren: Fußabdrücke	108	84	Gib deinem Wald Namen	135			
66	Stiller Spaziergang zu zweit	110	85	Solarofen	136			
67	Akatalepsie	111	86	Rituell es Wandeln .	138			
			87	Fischkitzeln.....	139			
			88	Wildschwimmen....	140			