

Inhalt

Vorwort	9
Haiku	11
Shinrin-yoku – Medizinische Fakten zum Waldbaden	13
Haiku	33
Die 10 goldenen Regeln des Waldbadens	35
Stadt Bern	43
1. Bremgartenwald	43
2. Engehalbinsel	49
3. Der Berner Forst	55
4. Grauholz	63
5. Elfenau	69
6. Gümligen	75
Naturpark Gantrisch	81
7. Belpau	81
8. Schwarzwasser	87
9. Gurnigelwald	93
10. Gantrisch	99
11. Wimmis	105

Berner Oberland	113
12. Lauenensee	113
13. Grindelwald	119
14. Lauterbrunnental	125
15. Gasterntal	131
16. Oeschinensee	137
17. Engstlenalp	145
18. Rosenlaultal	151
19. Sparenmoos	157
20. Ringoldswil	163
Emmental	169
21. Lombachalp	169
22. Honegg	175
23. Chuderhüsi	181
24. Moosegg	187
25. Lüderenalp	193
26. Burgdorf	201
27. Grüenebergpass	207
Seeland, Jura und Oberaargau	213
28. Langenthal	213
29. Alte Aare	219
30. Twannbachschlucht	225
31. Lac Vert	231
32. Petersinsel	237
33. Aarwangen	243
Haiku	251
Die vielen Gesichter des Waldes – Nutzfläche, Lebensraum, Kraftort und Freund	253
Bibliografie	254
Autorenporträt	256