

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. Rosenlauital | 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 |