

# **Waldbaden – Zurück zur Natur**

Mehr Kraft und Ausgeglichenheit mit der Hainich Shinrin-Yoku-Methode®

6	<b>Vorwort</b>
14	<b>Warum braucht der Mensch die Natur?</b>
14	Das moderne Leben macht Menschen krank
17	Biophilia – Oder die angeborene Verbindung zur Natur
18	Wie uns das „Reptiliengehirn“ bis heute beeinflusst
20	Dr. Wald kann helfen
24	Intensives WaldErlebnis dank Shinrin-Yoku
30	<b>Die Hainich Shinrin-Yoku-Methode® – Mehr als ein Spaziergang</b>
32	Waldbaden – WaldErlebnis statt Wandermarathon
37	Das WaldResort am Hainich – Urlaub mal anders
41	Hainich Shinrin-Yoku in der Praxis – Ausgewählte Übungen zum Ausprobieren
60	<b>Der Nationalpark Hainich – Waldbaden in unberührter Natur</b>
62	Der Hainich – Ein Wald auf dem Weg zurück zum Ursprung
70	Kleine Einblicke in die Flora und Fauna des Hainich
92	<b>Wanderwege – Den Nationalpark in seiner Vielfalt kennenlernen</b>
101	<b>Erlebnisstipps rund um den Hainich</b>
106	<b>Jürgen Dawo – Unternehmer und Naturfreund</b>
112	<b>Selbstcheck: Ermitteln Sie Ihr Resilienzprofil!</b>
118	<b>Lesetipps</b>
119	<b>Bildnachweis</b>