

Waldbaden – Zurück zur Natur

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

6	Vorwort
14	Warum braucht der Mensch die Natur?
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	Die Hainich Shinrin-Yoku-Methode® – Mehr als ein Spaziergang
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	Der Nationalpark Hainich – Waldbaden in unberührter Natur
62	Der Hainich – Ein Wald auf dem Weg zurück zum Ursprung
70	Kleine Einblicke in die Flora und Fauna des Hainich
92	Wanderwege – Den Nationalpark in seiner Vielfalt kennenlernen
101	Erlebnisstipps rund um den Hainich
106	Jürgen Dawo – Unternehmer und Naturfreund
112	Selbstcheck: Ermitteln Sie Ihr Resilienzprofil!
118	Lesetipps
119	Bildnachweis