

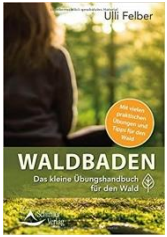
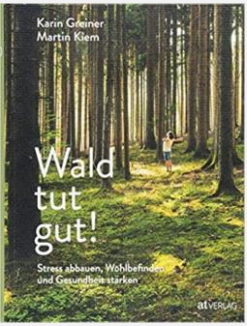


## Waldbaden, Waldmedizin, Biophilia – Hintergründe und Übungen





Auf das Bild klicken – und ihr erfahrt mehr über das Buch. In der letzten Spalte findet ihr einen kurzen Hinweis von mir oder ebenfalls einen Link zu einer meiner Rezensionen.

Die beiden ersten Bücher sind von den beiden führenden Wissenschaftlern der Waldmedizin in Japan. Beide sehe ich als gleichwertig wertvoll an, wenn man tiefer in das Verständnis des Waldbadens einsteigen will. Übungen findet man nur wenige darin.

	<p><b>Die wertvolle Medizin des Waldes: Wie die Natur Körper und Geist stärkt</b></p>	<p><b>Dr. Qing Li</b></p>	<p><b>Ein Grundlagenbuch über das Waldbaden und die Waldmedizin mit Hintergründen aus Japan</b></p>
	<p><b>Shinrin Yoku - Heilsames Waldbaden: Die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem</b></p>	<p><b>Yoshifumi Miyazaki</b></p>	<p><b>Ebenfalls ein Grundlagenbuch über Waldbaden von dem 2. führenden Wissenschaftler der Waldmedizin in Japan.</b></p>
	<p><b>Waldbaden – das kleine Übungshandbuch für den Wald</b></p>	<p><b>Ulli Felber</b></p>	<p><b>Das Buch macht seinem Name Ehre – es ist klein und handlich für den Wald und enthält wertvolle Übungen - empfehlenswert</b></p>
	<p><b>Wald tut gut!: Stress abbauen, Wohlbefinden und Gesundheit stärken</b></p>	<p><b>Karin Greiner, Martin Kiem</b></p>	<p><b>Hintergründe, Zitate, etc. Das für mich derzeit beste Buch über Waldbaden (siehe meine ausführliche Rezension)</b></p>




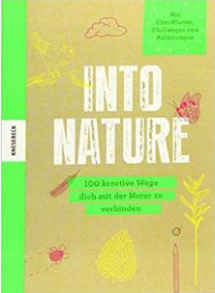
## Waldbaden, Waldmedizin, Biophilia – Hintergründe und Übungen

Auf das Bild klicken – und ihr erfahrt mehr über das Buch. In der letzten Spalte findet ihr einen kurzen Hinweis von mir oder ebenfalls einen Link zu einer meiner Rezensionen.

	<p><b>Shinrin Yoku - Waldbaden. Die heilende Kraft der Natur</b></p>	<p><b>Annette Lavrijsen</b></p>	<p>Ein Buch – auch über Waldbaden – und auch mit einigen Übungen. Es ist gut zu lesen und zeigt ein paar Hintergründe aus Japan auf. Für einen Blick über den Tellerrand geeignet. Es geht auch um nachhaltiges Leben.</p>
	<p><b>IM-WALD-SEIN. Die natürliche Antwort auf Psychostress und Zivilisationskrankheiten. Entdeckung eines Präventionskonzepts</b></p>	<p><b>Melanie H. Adamek, Dr.</b></p>	<p>Sehr gut recherchiert über alle Hintergründe des Waldbadens – auch aus medizinischer Sicht. Da hochpreisig nur für Menschen, die wirklich tiefer in die Materie einsteigen möchten. Keine Übungen.</p>
	<p><b>Der Biophilia-Effekt: Heilung aus dem Wald</b></p>	<p><b>Clemens G. Arvay</b></p>	<p>Als einer der ersten greift er das Thema Heilkraft aus dem Wald auch unter wissenschaftlichen Gesichtspunkten auf. Viele Hintergründe, gut recherchiert, einige Übungen. Absolut empfehlenswert</p>
	<p><b>Der Heilungscode der Natur</b></p>	<p><b>Clemens G. Arvay</b></p>	<p>2 Jahre (2018) nach dem o.g. Buch geschrieben und mit neuen Themen versehen (auch Tiere). Einige wenige Wiederholungen zum Verständnis. Ebenfalls empfehlenswert.</p>

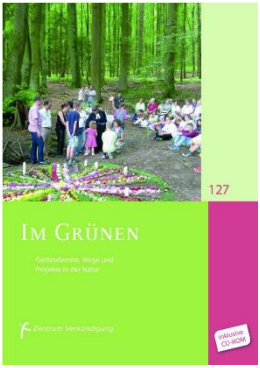
## Waldbaden, Waldmedizin, Biophilia – Hintergründe und Übungen

Auf das Bild klicken – und ihr erfahrt mehr über das Buch. In der letzten Spalte findet ihr einen kurzen Hinweis von mir oder ebenfalls einen Link zu einer meiner Rezensionen.

	<p><b>Achtsamkeit in der Natur - 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen</b></p>	<p><b>Michael Huppertz Verena Schataneck</b></p>	<p><b>Wenn es um die Vielfalt von Übungen geht, dann ist das das richtige Buch. Auch Theorie zur Achtsamkeit in der Natur – nicht explizit Wald. Die Autoren sind Experten auf ihrem Gebiet</b></p>
	<p><b>Naturerfahrung mit allen Sinnen: Ein Praxisbuch mit vielen Übungen</b></p>	<p><b>Kari Joller</b></p>	<p><b>Ein absolutes Lieblingsbuch von mir. Kari Joller ist ein wundervoller Naturlehrer. Das Buch ist Lehrbuch, Lesebuch, Biografie und Übungsbuch. Mit tollen Bildern. Unbedingt käuflich erwerben. Allerdings nicht explizit Wald.</b></p>
	<p><b>Naturwerkstatt Landart: Ideen für kleine und große Naturkünstler</b></p>	<p><b>Andreas Güthler Kathrin Lacher</b></p>	<p><b>NaturArt Bücher sind oft nur auf Kinder ausgelegt – hier geht es auch um Erwachsene. Wer LandArt machen möchte, ist mit diesem Buch sehr gut bedient. Viele Ideen und sehr schöne Bilder, nicht nur Wald.</b></p>
	<p><b>Into Nature</b></p>	<p><b>div.</b></p>	<p><b>100 kreative Wege, sich mit der Natur und dem Wald zu verbinden, Ideen für Kinder und Erwachsene (aus Mindfulness Project: <a href="https://www.londonmindful.com/">https://www.londonmindful.com/</a>)</b></p>

## Waldbaden, Waldmedizin, Biophilia – Hintergründe und Übungen

Auf das Bild klicken – und ihr erfahrt mehr über das Buch. In der letzten Spalte findet ihr einen kurzen Hinweis von mir oder ebenfalls einen Link zu einer meiner Rezensionen.

	<p><b>Im Grünen – Gottesdienste, Wege und Projekte in der Natur</b></p>	<p><b>Herausgeberin Natalie Ende (Ev. Kirche Hessen und Nassau)</b></p>	<p><b>Ein besonderes Buch, das zwar vorrangig für Gottesdienste geschrieben wurde, jedoch auch für Menschen, die keine Gottesdienste halten wollen, sondern einfach so mit oder ohne Gruppe in die Natur und den Wald möchten, sehr viel wertvolle Impulse und Übungen bereithält. Zu beziehen: siehe Bild-Link</b></p>