

Bettina Lemke
Das kleine Buch vom Waldbaden
In Balance durch die Kraft der Natur
 160 Seiten, Flexobroschur
 € 12,00 (D) / € 12,40 (A)
 ISBN 978-3-95803-166-1, WG 1460
 Auch als eBook erhältlich
 Scorpio Verlag
 ET: 11. April 2018



Shinrin Yoku - Waldbaden: Der Gesundheitstrend aus Japan **Mit vielen praktischen Anregungen, wie wir uns für die Natur öffnen** **und ganzheitlich in die wohltuende Waldatmosphäre eintauchen können.**

Die Wissenschaft hat bestätigt, was Naturfreunde schon immer wussten: Der Wald tut uns gut. Beim Aufenthalt unter den Bäumen werden Körper und Immunsystem gestärkt, Stresshormone abgebaut, Optimismus und innere Ruhe gefördert. Beim Waldbaden vertiefen wir achtsam unsere Verbindung zur Natur, konzentrieren uns auf die Atmung, stimulieren die Sinne, um ganz im Moment zu sein. Shinrin Yoku – Waldbaden kommt aus Japan und ist dort anerkannter Teil der Gesundheitsvorsorge und wird auf Rezept verschrieben.

„Bäume sind Gedichte, die die Erde an den Himmel schreibt.“ Khalil Gibran
 Bettina Lemke stellt aktuelle Forschungsergebnisse über die Heilwirkungen des Waldes vor und zeigt die tiefe Verbindung, die wir seit jeher zu Bäumen haben. Sie erklärt mithilfe von vielen praktischen Übungen, wie bewusste Atmung, Achtsamkeitstraining und Entspannungstechniken, Barfußgehen oder die Suche eines Kraftplatzes, wie wir die heilsame Kraft des Waldes bewusst nutzen können. Wir erfahren, wie wir den Wald mit Aromatherapie oder Waldkräutern nach Hause holen können, und kurze Porträts heimischer Bäume geben Auskunft über typische Merkmale, mythologische Aspekte und Nutzungsmöglichkeiten.

***Das kleine Buch vom Waldbaden* gehört in die Tasche jedes Waldspaziergängers und ist ein wunderschönes Geschenk für alle, denen wir Glück und Gesundheit wünschen.**



Bettina Lemke ist Autorin, Herausgeberin, Lektorin und Übersetzerin. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich mit östlichen Weisheitslehren und schrieb erfolgreiche Bücher wie *Der kleine Taschenbuddhist* und *Ikigai. Den Sinn des Lebens im Alltag finden*. Bettina Lemke lebt im Süden Münchens und verbringt regelmäßig Auszeiten im Bayerischen Wald und in Irland.

© privat