

Waldbaden mit allen Sinnen

Die Heilkraft der Natur erleben

Taschenbuch

Rainer Schall



10,00 €

inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

- Richtig Waldbaden: Übungen und Anleitungen zum großen Gesundheitstrend.
- Mit Rezepten und Anwendungen für Waldbaden daheim.

181x109x11mm (LxBxH)

1. Auflage 2019

Umschlag/Ausstattung: 100 Farbfotos, 60
Farbzeichnungen,

Seiten: 96

EAN: 9783440165980

Art.-Nr.: 16598

KOSMOS

Produktinformationen "Waldbaden mit allen Sinnen"

„Shinrin Yoku“, das aus Japan stammende Waldbaden, ist längst auch bei uns eine anerkannte Methode zur Förderung der körperlichen und seelischen Gesundheit. Rainer Schall zeigt, wie man durch achtsames Gehen im Wald, gezielte Atemübungen und Naturrituale stressbedingte Krankheiten behandelt und ihnen wirksam vorbeugt. Er beschreibt die positiven Wirkungen von Pflanzen, Pilzen und Waldboden und schärft die Sinne für die Stimmen, Aromen und die Schönheit des Waldes. 50 Rezepte für das Waldbaden in den eigenen vier Wänden runden diesen schön gestalteten Wellness-Ratgeber ab.

Über den Autor

Rainer Schall

Rainer Schall ist Biologe, Waldpädagoge und Spezialist für Survival-Techniken. In seiner Natur- und Wildnisschule im Allgäu leitet er Seminare zu Naturthemen wie Heilpflanzen- und Pilzkunde sowie Messerbaukurse und Workshops zum Überleben in der Wildnis. Über seine Kurse und Outdoor-Aktivitäten w...

[Mehr zum Autor](#)