

Presseinformation

(Abdruck frei – bitte senden Sie uns im Falle einer Veröffentlichung ein Belegexemplar zu.)



Neu im Conrad Stein Verlag:

Waldbaden **Die Kraft der Natur nutzen**

von Ulrike Katrin Peters
ISBN 978-3-86686-681-2
1. Auflage 2021
128 Seiten, 62 farbige Abbildungen
€ 8,90

Erscheinungstermin: Februar 2021

Den Wald als Kraftort erleben – ein neuer Ratgeber für alle Waldbadefans

Waldbaden wird immer mehr zum Trend. Kein Wunder, denn das absichtslose Schlendern durch den Wald hilft nicht nur beim Stressabbau, sondern fördert auch das Immunsystem und stärkt die Abwehrkräfte. Wie man die Natur in den Alltag integrieren kann, zeigt der neue Ratgeber „Waldbaden – Die Kraft der Natur nutzen“ aus dem Conrad Stein Verlag.

Shinrin Yoku, die „Waldmedizin“, blickt in Japan bereits auf eine lange Tradition zurück und wird dort sogar an Universitäten gelehrt. Auch in den USA und Skandinavien nutzen immer mehr Menschen die heilende Wirkung des Draußen-im-Wald-Seins, um sich vitaler und ausgeglichener zu fühlen. Dieses Buch richtet sich an alle, die mehr über das Waldbaden als Therapie für Körper und Geist erfahren möchten. Nach dem Motto „Entspannt im Wald, entspannt im Alltag“ kann jeder – unabhängig von körperlicher Fitness und vom Lebensalter – die Kraft der Natur nutzen, um seine Lebensqualität nachhaltig zu verbessern.

Die Autorin Ulrike Katrin Peters beschreibt in ihrem Buch die Entwicklung und Hintergründe des Waldbadens, erklärt, wie genau es funktioniert, und gibt hilfreiche Einsteigertipps. Ihre eigenen Erfahrungen werden ergänzt von dem Bericht einer weiteren Waldbadeanhängerin und einem Interview mit einem Waldbadeguide, der zusätzliche Einblicke in das Thema gibt. Abgerundet wird das Buch durch zahlreiche Übungsvorschläge, die sich beim Waldbaden integrieren lassen und dabei helfen, den Wald mit allen Sinnen zu erleben.

Die Autorin: **Ulrike Katrin Peters** ist der Natur und dem „Frischluftleben“ eng verbunden. Als Autorin, Journalistin und Fotografin hat sie sich auf grüne Destinationen wie Skandinavien, Irland und Großbritannien und grüne Themen wie Wandern und Radfahren spezialisiert. In zahlreichen Publikationen, Büchern und Magazinen berichtet sie in Wort und Bild aber auch über andere Themengebiete und Destinationen weltweit. Für den Conrad Stein Verlag hat sie bereits zahlreiche Bücher geschrieben, u. a. die Wanderführer „Ruhgebiet“ und „Lechweg“ sowie verschiedene Bände für die Reihe „Nachbarschaften“.

Benötigen Sie weitere Texte, Bilder oder sonstiges Material? Dann melden Sie sich bei mir!

Conrad Stein Verlag, Kiefernstraße 6, 59514 Welter, www.conrad-stein-verlag.de
Ansprechpartnerin Presse: Amrei Risse, Tel.: 02384/963912, a.risse@conrad-stein-verlag.de

