



Spis treści

<i>Przedmowa: Witamy w lesie!</i>	10
---	----

Wstęp

Czym są leśne kąpiele?	11
Jak działa las?	14
Dla kogo odpowiednia jest leśna kąpiel?	16
W Azji i w Niemczech	16
Leśne kąpiele: <i>tak po prostu czy z konkretnymi ćwiczeniami?</i>	18

Leśny wellness: Twój dzień w lesie

Idealne miejsce	21
Torebka czy torba?	24
Lista rzeczy do spakowania	25
Chodźmy!	29

Rozkoszne dyndanie duszy	29
Dla dobra lasu	30

Ćwiczenia

Zielona nić	33
Zanim zaczniesz – jeszcze jedna wskazówka	34

CIAŁO:

Oddychanie i medytacja	36
Strząsanie liści	37
Oddychanie wiatrem	39
Zapuszczanie korzeni	41
Łagodne dyndanie	45
Uzdrowiające oddychanie	50
Zmiana punktu widzenia	52
Bycie lasem	55
Las na biurku	57

UMYSŁ:

Uważność i postrzeganie zmysłowe	60
Ślimacze tempo	61
Zamknij oczy!	63
Odkrywczą wyprawą	66

Zmiana nastawienia – doświadczyć lasu

wszystkimi pięcioma zmysłami	69
Słuch: Słuchanie szumu	71
Dotyk: Wyraźnie inny	72
Smak: Wszystko jest kwestią smaku	74
Węch: Zapach lasu jest w powietrzu	75
Wzrok: Zwrócenie uwagi na szczegóły	76

DUSZA:

Rytuały natury i mocy	80
Twoje miejsce mocy	81
Leśna mandala	84
W cyklu natury	86
Nie owijaj w bawełnę	89
Opowieści drzew	93
Rada drzew	95
Silne ramię	98
Drzewo życzeń	101
Słowo końcowe	104
O Autorce	107
Wykaz zdjęć i ilustracji	108