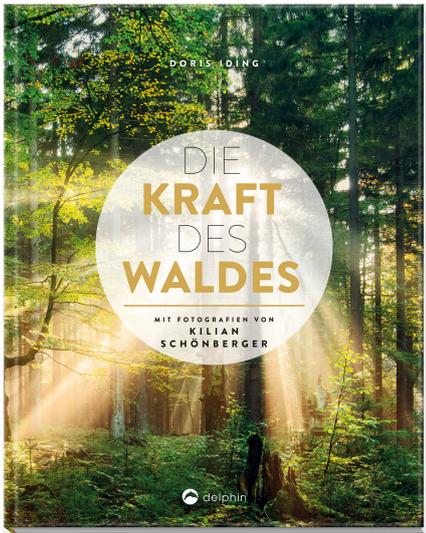

Doris Iding

Die Kraft des Waldes

Mit Fotografien von Kilian Schönberger

Ein Bildband voller Magie und Inspiration



- Viel Wissenswertes über Waldmedizin und Waldbaden, die Sprache der Bäume, die Weisheit der Heiler und Druiden
- Magische Baumwelten voll heilsamer Kraft - Kilian Schönberger ist einer der besten Naturfotografen Deutschlands
- Wald erleben, eintauchen, Stille finden - mit inspirierenden Texten und Übungen von Doris Iding, Lehrerin für Yoga, Meditation und Achtsamkeit
- Eine intensive Begegnung mit dem Lebensraum Wald

» Es gab Momente, in denen ich so tief von der Schönheit des Waldes berührt war, dass mir die Tränen kamen. «

Der Wald verbindet uns mit unsichtbaren Welten, öffnet unseren Geist und unser Herz. In ihm erfahren wir Ruhe und Entspannung. Er schenkt uns tiefe heilsame Kraft.

Mit eindrucksvollen Fotografien öffnet dieser außergewöhnliche Bildband unseren Blick auf die verborgenen Geheimnisse unserer Wälder: Warum das

Grün der Bäume unserer Seele wohltut, wie die Waldluft unsere Gesundheit fördert und welche Selbstheilungskräfte mithilfe des Waldes in uns aktiv werden. Darüber hinaus erfahren Sie viel Wissenswertes über die Sprache der Bäume, Waldmedizin, Mythen und Legenden und die Weisheit der Heiler und Druiden.

Kleine Achtsamkeitsübungen lassen Sie in den Wald eintauchen, Stille finden und die Bäume mit allen Sinnen spüren, erleben und fühlen. So vermittelt dieser Naturband mit seinen stimmungsvollen Fotografien und Beschreibungen eine einzigartige Begegnung mit dem Lebensraum Wald - und zeigt, warum wir ihn als Ort der Sehnsucht und Inspiration immer mehr brauchen.

Autoreninfo:

Doris Iding arbeitet seit vielen Jahren als Yoga-, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin sowie als Autorin in den Bereichen Spiritualität, Yoga, Achtsamkeit, Meditation, Gesundheit und Psychologie. Zahlreiche ihrer Bücher wurden in andere Sprachen übersetzt. Ihr besonderes Interesse gilt der Achtsamkeit und der Vermittlung eines neuen Bewusstseins, in dem der Mensch nicht mehr dogmatisch an alten Traditionen und Lehren festhält, sondern sich für ein Bewusstsein öffnet, in dem alles miteinander verbunden ist und er sich als Teil dessen erfährt. Seit über 15 Jahren ist sie Redaktionsmitglied von Yoga aktuell und lebt in München. In dieser Zeit hat sie zahlreiche Interviews mit großen und bekannten Meistern, Ärzten und spirituellen Lehrern der ganzen Welt geführt.

Kilian Schönberger ist Diplom-Geograf mit bayerischen Wurzeln und einer der besten Naturfotografen Deutschlands. Seine Arbeiten sind geprägt von einer inneren Schönheit und Bildgewalt, die für sich selbst sprechen. Sie wollen nicht nur reine Naturdokumente sein, sondern gleichzeitig visuell erlebbare Räume. Schönbergers Ziel ist es, die Augen des Betrachters für die Wahrnehmung des Besonderen sowohl im scheinbar Alltäglichen als auch im Verborgenen zu öffnen. Seine außergewöhnlich stimmungsvollen Bilder, die bereits in einigen Bildbänden veröffentlicht wurden, präsentiert er auch in Ausstellungen.

Zielgruppe:

Bildband für interessierte Laien, Zuschauer von Naturfilmen bzw. -dokumentationen, Natur- und Waldfreunde, Wanderer, Spaziergänger, Naturfotografen, Geschenksuchende, Menschen mit Interesse für Achtsamkeit, Spiritualität, Waldmedizin und Waldbaden

gebunden, farb. Abb.
192 Seiten, Format 24,5 x 30,8 cm
ISBN: 9783961283835
20,00 EURO