

# **BADEN IN HET BOS**

**ONTDEK VERTRAGING EN  
MINDFULNESS MET DE HELENDE  
KRACHT VAN DE NATUUR**

---

**LUKE EISENBERG**

**Baden In Het Bos:  
Ontdek Vertraging En  
Mindfulness Met De Helende  
Kracht Van De Natuur**

**(Verhoog Gezondheid, Tevredenheid  
En Welzijn Door De Helende Kracht  
Van De Natuur)**

**Reproductie, vertaling, verdere verwerking of  
soortgelijke handelingen voor commerciële  
doeleinden, alsmede doorverkoop of andere  
publicaties zijn niet toegestaan zonder schriftelijke  
toestemming van de auteur.**

**Copyright © 2019 - Luke Eisenberg**

**Alle rechten voorbehouden.**

In evenwicht door de kracht van de natuur

Baden in het bos: Genezing vanuit het bos

Het geheime leven van de bomen

De helende werking van boslucht

Zo wordt baden in het bos een genot

Vermogen en energie door bomen: Zien

Vermogen en energie door bomen: Aanraken

Vermogen en energie door bomen: Ruiken

Vermogen en energie door bomen: Proeven

Vermogen en energie door bomen: Horen

Stroom en energie door bomen: Boswandelingen

Vermogen en energie door bomen: Ademhalingsoefeningen

Kracht en energie door bomen: Progressieve  
spierontspanning

Vermogen en energie door bomen: Bosbouwtraining

Een verblijf in het bos is altijd de moeite waard