
Shinrin Yoku Waldbaden Die Heilende Kraft Der Nat

Die heilsame Kraft des Waldes

Gehirn&Geist 8/2019 - Die Heilkraft der Bäume

Natürliche Heilkraft: Entdecke die Schätze der Selbstheilung Teil 1

Waldbaden mit allen Sinnen

Waldbaden

Loslassen

Shinrin-yoku

Das Glück der Gelassenheit

Forest Therapy - The Potential of the Forest for Your Health

Tourismus, Hotellerie und Gastronomie von A bis Z

Kommunale Gesundheitsförderung

Das Flüstern der Bäume

Shinrin Yoku - Waldbaden. Die heilende Kraft der Natur

Das kleine Buch vom Waldbaden

Waldbaden

Mit den Bäumen wachsen wir in den Himmel

Warum zum Teufel Ritalin?

Via Gebennensis

Körpervertrauen

Meine Wildkräuter

Mushroom Fever

Waldbaden. Das Praxisbuch

Das feel-wood-Training zur Stärkung der morphischen Intuition

The Biophilia Effect

Laufen!

Qigong beim Waldbaden

Blöd im Kopf?

Der Biophilia-Effekt

Forest Bathing

Unsere grüne Lunge

Stress abbauen durch Waldbaden

BaumMedizin: Die heilende Kraft der Waldöle

Waldbaden Shinrin Yoku

Die drei !!!, 97, Rätsel der alten Eiche (drei Ausrufezeichen)

"Meister des Eigensinns".

Shinrin-Yoku

Innere Ruhe, Entspannung & Gelassenheit lernen - 4 in 1 Sammelband: Die Reise zur inneren Ruhe | Waldbaden | Pflanzenwasser anwenden | Ikigai

Your Brain On Nature

Shinrin-Yoku

Niksen

*Shinrin Yoku
Waldbaden Die
Heilende Kraft* Downloaded from
hl.uconnect.hi.u.edu.vn
Der Nat by guest

CROSS BROCK

Die heilsame Kraft des Waldes BoD – Books on Demand

Warum ist das Loslassen so schwer? Liebeskummer kann sehr schmerzhaft sein und schlimmstenfalls weit über eine depressive Verstimmung hinaus gehen. Juliana Minden hilft mit ihrem Wissen aus Psychologie und Praxis, nach dem Ende einer Beziehung wieder auf die Beine zu kommen und sich vor erneutem Trennungsschmerz zu schützen. Unter anderem werden die folgenden Fragen geklärt: • Wie verhindert man erneuten Liebeskummer in der nächsten Beziehung? • Warum ist es so schwer, die Vergangenheit zu verarbeiten? • Was tun, wenn der Ex-Partner plötzlich wieder schreibt? • Wie geht man am besten mit Social Media um? • Warum sind Rebound Beziehungen oft nur von kurzer Dauer? Ein Buch für Frauen und Männer, um Trennungen zu verarbeiten und darin Antrieb für die eigene persönliche Entwicklung zu finden.

Gehirn&Geist 8/2019 - Die Heilkraft der Bäume Scorpio Verlag

Sie möchten Ihrem Körper und Ihrem Geist etwas Gutes tun? Sie möchten die Methodik des Waldbadens Schritt-für-Schritt kennenlernen? Dann ist dieses Buch das Richtige für Sie! Jeden Tag gibt es in unserem Leben neue Herausforderungen. Das macht das Leben zwar lebenswert und vor allem spannend, kann uns jedoch auch sehr überfordern. Denn jede Herausforderung kann schnell zu einer Überforderung werden. Doch anstatt in so einem Falle eine Pause einzulegen, quälen wir uns weiter und lassen all den Druck einfach über uns ergehen. Gerade heutzutage, in unserer leistungsorientierten Gesellschaft, scheint es fast schon gar nicht anders zu funktionieren. Umso wichtiger ist es, sich auch mal eine Auszeit an einem ruhigen Ort zu nehmen. Und welcher Ort ist dafür besser geeignet als der Wald? Das Waldbad beeinflusst unseren Körper und unseren Geist auf vielen Wegen zum Positiven.

**Natürliche Heilkraft:
Entdecke die Schätze**

der Selbstheilung Teil 1 BoD – Books on Demand

In fast-paced everyday life, it is becoming increasingly important to find an antipole. The forest seems to be the perfect place for this - it offers balancing stimuli, health-promoting effects and its climate is proven to be effective on human health. This non-fiction book explains the background and facts about the effect of forest visits on a scientifically sound basis and sensitizes readers to the great health benefits of forest bathing (Shinrin-Yoku) and forest therapy. As an oasis of tranquility, the forest invites you to slow down, regenerate and draw new energy. Written for interested lay people - psychotherapists, doctors and other health professionals can read along. This book is a translation of the original German 1st edition Waldtherapie - das Potenzial des Waldes für Ihre Gesundheit by Angela Schuh and Gisela Immich, published by Springer-Verlag GmbH Germany, part of Springer Nature in 2019. The translation was done with the help of artificial intelligence (machine translation by

the service DeepL.com). A subsequent human revision was done primarily in terms of content, so that the book will read stylistically differently from a conventional translation. Springer Nature works continuously to further the development of tools for the production of books and on the related technologies to support the authors. From the Contents How the forest and its climate affect us - How you can discover and use the forest and its atmosphere for your health. The Authors Prof. Dr. Dr. Angela Schuh and Gisela Immich, M.Sc., research the effects of forests and climate on health at the Ludwig-Maximilians-University in Munich, Germany and develop concepts for preventive forest use as well as for forest therapy.

Waldbaden mit allen Sinnen Hachette UK Abschalten, zur Ruhe kommen und Körper & Psyche etwas Gutes tun - der Wald macht's möglich! Den Wald mit all unseren Sinnen erfahren - darum geht es beim Waldbaden. Gerade in der heutigen schnelllebigen Zeit preschen wir oftmals hektisch und gestresst durch das Leben. Wie

können wir wieder bewusster und gelassener handeln und unsere Akkus aufladen? Waldbaden bietet uns die Chance uns auf den jetzigen Moment zu fokussieren und die Natur mit allen Sinnen zu erleben, wodurch eine heilende und präventive Wirkung auf unsere physische und psychische Verfassung erzielt werden kann. In diesem Buch erfahren Sie alles über die Bedeutung der Natur für uns Menschen sowie verschiedene Methoden des Waldbadens und wie wir diese in der Praxis für uns umsetzen können. Von der Definition des Waldes über die heilsame Wirkung und den historischen Hintergrund bis hin zu konkreten praktischen Techniken des Waldbadens deckt dieser Ratgeber alle relevanten Informationen zum Thema Waldbaden ab. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Reise rund um das wundervolle Ökosystem Wald!

Waldbaden Sounds True Naturkontakt hilft uns auf die Sprünge, frei von Zwang und Anspruch Die Wirkung des Waldes auf die Gesundheit des Menschen erforscht der Biologe Clemens G. Arvay seit Jahren mit Neugier und Methode. In diesem Buch verknüpft der Vater

eines autistischen Jungen wissenschaftliche Erkenntnisse zur Heilkraft der Natur mit ganz praktischen Tipps zur Förderung der Entwicklung insbesondere autistischer Kinder. Wald und Fluss bieten den idealen Raum für spielerischen Kontakt zur Außenwelt. Wie die Waldtherapie die kindliche Wahrnehmung durch gezielte Sinnesreize in der Natur stimuliert, fokussiert und trainiert, beschreibt Clemens Arvay anhand zahlreicher Beispiele. Der natürliche Weg zu persönlichem Wachstum und einem besseren Verständnis des Phänomens »Autismus«.

Loslassen White Lion Publishing Seit rund 300 Millionen Jahren gibt es Bäume. Ohne ihre einzigartige 'Fähigkeit', uns Sauerstoff zu spenden, wäre das Leben auf der Erde, wie wir es heute kennen, nicht entstanden. Zahlreiche wissenschaftliche Studien konnten zeigen: Wälder haben eine positive Wirkung sowohl auf unseren Körper als auch die Psyche. Regelmäßige Aufenthalte unter Bäumen senken beispielsweise den Pegel an Stresshormonen und stärken das Immunsystem. Das durch die Blätter gefilterte Licht,

das Rauschen der Wipfel und das Gezitscher der Vögel sind eine Wohltat für unsere Augen und Ohren. Doch in der heutigen Zeit, die oftmals geprägt ist von Termindruck und Bewegungsmangel, haben wir es vielfach verlernt, die Natur als Rückzugsort und Kraftspender zu nutzen - und ganz bewusst in uns hineinzuhorchen. Die Japaner kennen seit den 1980er-Jahren den Begriff 'Shinrin Yoku', was übersetzt 'Waldbaden' bedeutet. Die erfahrene Naturpädagogin und Japan-Kennerin Angela von der Geest, über deren Waldbaden-Kurse mehrfach in Zeitungen, Magazinen und TV-Beiträgen berichtet worden ist, lässt die Leserinnen und Leser tief eintauchen in die faszinierende 'Wunderwelt' Wald. Nach einem Theorieteil zur besonderen Wirkung der Bäume und Bedeutung der Atmung stellt die Autorin ausgewählte Übungen zum Nachmachen vor. Dabei geht sie anschaulich auf wesentliche Aspekte des Waldbadens wie Entschleunigung, Sinnesöffnung, Meditation und Entspannung ein. In jeder Zeile ist ihre

Begeisterung - ohne esoterisches Pathos - für Shinrin Yoku spürbar. Darüber hinaus machen die beeindruckenden Fotos von Henriette Pogoda richtig Lust, sofort in die Schuhe zu schlüpfen und den nächsten Wald aufzusuchen. Shinrin-yoku BoD - Books on Demand
Shinrin Yoku: "taking in the forest atmosphere," the medicine of simply being in the forest, "forest bathing." This book offers guidelines for finding peace and replenishment in any space --from turning off your phone to seeking the irregularities in nature, which in turn can make us less critical of ourselves. It offers tips not only on being fully present and mindful while in the forest, but also on how to tap into that mindfulness at home--even if home is the busiest and most crowded of cities. Forest Bathing explains the traditional Japanese concepts that help readers understand and share in the benefits of the Japanese approach to forest bathing--a cornerstone of healing and health care in Japan. These concepts include: Yugen: Our living experience of the world around us that is so

profound as to be beyond expression Komorebi: The interplay of leaves and sunlight Wabi sabi: Rejoicing in imperfection and impermanence From the healing properties of phytoncides (self-protective compounds emitted by plants) to the ways we can benefit from what forest spaces can teach us, this book discusses the history, science and philosophy behind this age-old therapeutic practice. Examples from the ancient Celts to Henry David Thoreau remind us of the ties between humankind and the natural world--ties that have become more and more elusive to Westerners. *Das Glück der Gelassenheit* BoD - Books on Demand
Nature meets modern science in this stunning book about the healing power of trees. Forest Therapy - The Potential of the Forest for Your Health BoD - Books on Demand
Wie wäre es, wenn es einen Ort gäbe, an dem wir jederzeit Gesundheit tanken können, Entspannung, Kraft, ein langes Leben und noch vieles mehr? Die Wissenschaft hat bestätigt, was

Naturfreunde schon immer wussten: Der Wald tut uns gut. Beim Aufenthalt unter den Bäumen werden Körper und Immunsystem gestärkt, Stresshormone abgebaut, Optimismus und positive Gefühle gefördert. Japanische Ärzte haben den klassischen Waldspaziergang zu einer anerkannten Stress-Management-Methode weiterentwickelt, die Genuss und Therapie auf wunderbare Weise verbindet: Shinrin Yoku, zu Deutsch Waldbaden, erobert jetzt auch den Westen im Sturm. Bettina Lemke zeigt uns mithilfe von vielen praktischen Übungen, die von Achtsamkeit über Aromatherapie und Barfußgehen bis zur Suche eines Kraftplatzes reichen, wie wir uns für die heilende Kraft der Natur öffnen. "Das kleine Buch vom Waldbaden" gehört in die Tasche jedes Waldspaziergängers und ist ein wunderschönes Geschenk für alle, denen wir Glück und Gesundheit wünschen.

Tourismus, Hotellerie und Gastronomie von A bis Z
Christian Verlag
Greta Hessel berichtet von einer neuen, vielversprechenden Methode zur Heilung und

Abwendung von Zivilisationsschäden beim arbeitenden modernen Menschen. Es ist eine Zusammenfassung und Erörterung neuer und älterer Methoden zur Behandlung zivilisatorisch bedingter, psychischer Blockaden und deren Folgen. Die folgenden Abhandlungen befassen sich mit den, durch die zunehmende Zivilisation und Konzentration der Menschen in Großstädten verursachten, psychischen Problemen. Besonders in einigen Ländern, wie Japan, führten diese Probleme zu erhöhten Selbstmordraten, psychischen Schäden und typischen Krankheitsbildern. Entsprechende Statistiken bewiesen, dass eine deutliche Zunahme dieser psychischen und physischen Krankheitsbilder zu erkennen waren. Die Suche nach Abhilfe führte auch zu den infolge beschriebenen Behandlungsmethoden. Da diese Phänomene auch vermehrt in europäischen Industrieländern wie Deutschland auftreten, ist es an der Zeit, über diese Thematik zu berichten.

Kommunale Gesundheitsförderung
Elsevier Health Sciences

Der Wald und seine einzigartige Atmosphäre haben den Menschen seit Urzeiten fasziniert. Vor allem seine Duftstoffe, die Terpenoide, die vorrangig von Nadelbäumen wie Fichten, Tannen oder Kiefern verströmt werden, üben eine wunderbar heilsame Wirkung auf das menschliche Nervensystem aus. Bäume verfügen mittels ihrer Ätherischen Duftstoffe über eine geradezu magische Heilkraft. Bisher wurden diese wunderbaren Heilkräfte des Waldes kaum therapeutisch genutzt. In diesem Buch werden erstmals die heilsamen Wirkungen bestimmter Baumöle ihnen entsprechenden seelischen Mustern zugeordnet. Ätherische Baumöle sind geradezu "Kraftpakete der Natur", die Menschen bei allen seelischen Veränderungsprozessen begleiten können. Die heilsamen Öle des Waldes beruhigen, harmonisieren und stärken. Sie sind überaus effektive Helfer, um über die Seelenebene auch physische Probleme zu lösen. Eine neue Dimension der Baumheilkunde!
Das Flüstern der Bäume Verlagsgruppe Random House GmbH

Die drei !!! knacken jeden Fall! Kim, Franzi und Marie nehmen an einer Wald-Erlebniswoche teil und sind begeistert von den tollen Aktionen wie Tierspuren erkennen, Outdoorküche und Lagerfeuer. Doch dann verschwindet Holz und sogar Franzis Lieblingspulli ist weg. Hat die geheimnisvolle Liv damit zu tun? Die Detektivinnen ermitteln und stoßen auf die Legende von einer uralten Eiche ...

Shinrin Yoku - Waldbaden. Die heilende Kraft der Natur edition a Wege zur inneren Balance Bücher lesen, ein Musikinstrument spielen, achtsam sein und auf den »inneren Körper« hören – es gibt viele Wege zur Gelassenheit. Doch wie stellt sich dieser erstrebenswerte Zustand ein? Nicht nur vom Beruf Gestresste suchen nach mehr Seelenruhe, sondern auch Hausfrauen, die an ihrem Alltag erkranken, oder Menschen, die erst wieder lernen müssen, in ihrem Leben Raum für Liebe und Romantik zu schaffen. Mit vielen praktischen Tipps und zahlreichen Beispielen von sehr unterschiedlichen Experten – Ärzten, Philosophen und ganz

normalen Meistern und Meisterinnen der Gelassenheit – hilft das vorliegende Buch dabei, Stress, Angst und Erschöpfung zu entfliehen, im Alltag, im Job und in der Beziehung.

Das kleine Buch vom Waldbaden Südwest Verlag

Did you know that spending time in a forest activates the vagus nerve, which is responsible for inducing calm and regeneration? Or that spending just one single day in a wooded area increases the number of natural killer cells in the blood by almost 40 percent on average? We've all had an intuitive sense of the healing power of nature. Clemens G. Arvay's new book brings us the science to verify this power, sharing fascinating research along with teachings and tools for accessing the therapeutic properties of the forest and natural world. Already a bestseller in Germany, *The Biophilia Effect* is a book that transforms our understanding of our interconnection with nature—and shows us how to engage the natural world wherever we live for greater health, inspiration, rejuvenation, and spiritual sustenance.

Waldbaden neobooks In Städten und Gemeinden wachsen Menschen auf, dort arbeiten, leben und sterben sie. Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft entscheiden unmittelbar über die Lebensbedingungen der Bewohner*innen. Nicht zuletzt deshalb gelten Gemeinden als ideale Lebenswelten der Prävention und Gesundheitsförderung. Zudem erreichen Programme, Maßnahmen und Aktivitäten der Prävention und Gesundheitsförderung vulnerable Zielgruppen in Settings wie Kindergärten, Schulen, Altenpflege-, Behinderteneinrichtungen und Betrieben. Im Lichte herausfordernder gesellschaftlicher Transformationen – wie dem Klima- und Energiewandel, der demografischen Entwicklung, der Digitalisierung, der Verkehrswende und der Ressourcenknappheit – kommt der Entwicklung der Kommune zur ökologischen Resilienz wesentliche Bedeutung für die Förderung der Bevölkerungsgesundheit zu.

Gesundheitsförderliche kommunale Umwelten

sind sowohl innovativ also auch integrativ und bieten Argumente im kommunalen Standortmarketing.

Mit den Bäumen wachsen wir in den Himmel

Penguin Verlag

Das neue Buch von Bestseller-Autor David Perlmutter – Für einen gesunden Umgang mit Reizüberflutung und Dauerstress "Wann haben Sie sich das letzte Mal wirklich glücklich, erfüllt, ausgeruht und tief in sich und Ihrer Umwelt verwurzelt gefühlt?" Das ist die Ausgangsfrage mit der das neue Buch des "Dumm wie Brot"-Autors Dr. David Perlmutter beginnt. Viele Menschen müssen leider länger über die Antwort darauf nachdenken. Die Erfordernisse der heutigen digitalen Welt, eine manipulative Marketing-Industrie verbunden mit einer ungesunden Ernährung und einem Mangel an Bewegung überfordern nicht nur unsere Körper, sondern auch unser Gehirn, dessen Strukturen Jahrmillionen alt sind. Die Dauerstimulation der Belohnungszentren unseres Gehirns zwingt uns dazu, am laufenden Band belanglose Entscheidungen zu treffen. Wir leben in einer

Welt des chronischen Stresses, in der unser Gehirn über- und unsere Körper unterfordert sind. Wir ernähren uns ungesund, bewegen uns zu wenig und vereinsamen trotz vermeintlich sozialer Medien. Das Ergebnis ist die Entfremdung von uns selbst, von unseren Mitmenschen und von unseren Körpern. Damit muss endlich Schluss sein! Perlmutter und sein Sohn zeigen hier, wie wir uns mit Hilfe von Achtsamkeit, einem verträglichen Konsum digitaler Medien, richtiger Ernährung und Bewegung dauerhaft wieder auf gesund umprogrammieren. Die Belohnungen: ein gutes Selbstwertgefühl, erfüllende Beziehungen, eine höhere Entscheidungskompetenz, weniger Stress, niedrigere Entzündungswerte und insgesamt ein besserer körperlicher und mentaler Allgemeinzustand! Abgerundet wird das Buch von einem 10-Tages-Neustart-Programm und 50 vitalisierenden Rezepten. "Indem dieses Buch uns zeigt, wie wir unsere Gehirne für bessere Beziehungen, mehr Mitgefühl und bessere Entscheidungen umprogrammieren,

schafft es einen Rahmen für mehr Glück und Gesundheit in der Welt von heute." Deepak Chopra, Bestsellerautor und spiritueller Lehrer Warum zum Teufel Ritalin? Walter de Gruyter GmbH & Co KG Wozu soll denn das gut sein?!", fragte ich mich, als mir kürzlich die Publikation einer japanischen Arbeitsgruppe in die Hände fiel: Das Forscherteam hatte Studenten vor einen Blumenkasten mit eher bescheidenen Stiefmütterchen gesetzt und beobachtet, ob die jungen Leute sich dadurch besser fühlen. Noch überraschender schien mir zunächst das Ergebnis: Die Testpersonen empfanden den Anblick tatsächlich als angenehm, und er beruhigte messbar ihr vegetatives Nervensystem. In unserer modernen Gesellschaft halten sich viele Menschen fast nur in künstlicher Umgebung auf, erläutern die Autoren den Zweck ihrer Forschung. Das erzeuge Stress, mit all den bekannten negativen Folgen für die Gesundheit. In Ostasien weiß man seit Langem um die präventive Kraft von

Naturerfahrungen. Mediziner in Japan sind sogar führend in der "Waldtherapie" (siehe unser Titelthema ab S. 12). Aber dass Millionen gestresster Stadtmenschen regelmäßig in den Wald pilgern? Unrealistisch. Ein paar Blumen dagegen, einige Tropfen Zedernöl, Vogelgezwitscher aus dem Lautsprecher – auch das kann beim Entspannen helfen. Allerdings kommt der Gesundheitseffekt einzelner Naturelemente nicht an den des "Waldbadens" heran, erklärt unsere Autorin, die Wiener Umweltmedizinerin Daniela Haluza. Und übrigens: Stiefmütterchen aus Plastik versagten im obigen Versuch als Stresskiller. Aus meinem Bürofenster schaue ich auf die grünen Hügel des Odenwalds, was laut Studien meine Arbeitszufriedenheit steigert. Natur vor der Haustür ist wunderbar, doch in den Mega-Metropolen haben die wenigsten Menschen dieses Privileg. Mein Vorschlag: Wenn man nicht alle Städte in den Wald bringen kann, dann müssen wir eben den Wald in die Stadt holen. Dazu kann jeder

beitragen. Pflanzen Sie Grün, wo es nur geht, auf dem Garagendach, an der Hauswand, zur Not im kleinsten Blumenkasten! Schließlich ist wissenschaftlich erwiesen: Jedes Stiefmütterchen macht uns ein bisschen glücklicher. Auf Ihre blühende Fantasie hofft Ihre Katja Gaschler, Redaktion Gehirn&Geist.. *Via Gebennensis* Kailash Verlag
Der Körper ist unser Tor zur Welt. Regen im Gesicht spüren, ein orientalisches Gericht schmecken, den Duft trockener Kiefern einatmen, in einer Umarmung versinken, uns zu Musik bewegen: all das können wir nur durch unseren Körper. Überall da, wo wir fühlen, handeln und gestalten, hat das Leben eine völlig andere Intensität, als dort, wo wir nur konsumieren. Die virtuelle Welt wird immer nur ein zweidimensionales, ödes Abbild der Fülle an sensorischen Erfahrungen und motorischen Ausdrucksmöglichkeiten sein, die unser wunderbarer Körper uns erlaubt. Letztlich sind und bleiben wir Teil des großen Ganzen: Es kann keinen sinnvollen Gegensatz geben zwischen »Mensch« und

»Natur«. Nur, wenn wir uns selbst körperlich als Teil der Welt wahrnehmen und spüren können, können wir vertrauensvoll und achtsam mit ihr umgehen. In diesem hochaktuellen Buch zeigt uns Ruth Knaup, wie wichtig es ist, mit unserem Körper in liebevollen Kontakt zu kommen und wie uns das im Alltag über sinnliche Nähe, Musikmachen, Naturerfahrung, achtsames Essen und körperlich erfahrbare Spiritualität gelingen kann. Unser Körper ist so viel mehr als ein Virengastgeber! Wenden wir uns ihm wieder positiv zu, denn so erfahren wir unmittelbar, was es bedeutet, wirklich lebendig zu sein.
Körpervertrauen
Penguin UK
In unterschiedlich umfangreichen Stichworten, von der Erläuterung von Fachbegriffen bis hin zu längeren Artikeln, haben mehr als sechzig Experten aus Theorie und Praxis das relevante Wissen des Tourismus, der Hotellerie und Gastronomie in über 1300 Stichwörtern erfasst.
Zentrale betriebswirtschaftliche Einträge ergänzen die Ausführungen.
Volkswirtschaftliche,

psychologische, rechtliche, geschichtliche und soziale Aspekte des Reisens werden reflektiert und erweitern die Sichtweise. Zitate aus der Branche, Storytelling und Cartoons interpretieren den Kompendiumgedanken modern und frisch. Tabellen, Grafiken, ein- und weiterführende Literaturhinweise runden das Nachschlagewerk ab. *Meine Wildkräuter* Spektrum der Wissenschaft How to safely de-tox from IT overload—with the healing effects of nature Scientific studies have shown that natural environments can have remarkable benefits for human health. Natural environments are more likely to promote positive emotions; and viewing and walking in nature have been associated

with heightened physical and mental energy. Nature has also been found to have a positive impact on children who have been diagnosed with impulsivity, hyperactivity, and attention deficit disorder. A powerful wake-up call for our tech-immersed society, *Your Brain on Nature* examines the fascinating effects that exposure to nature can have on the brain. In *Your Brain on Nature*, physician Eva Selhub and naturopath Alan Logan examine not only the effects of nature on the brain—but the ubiquitous influence of everyday technology on the brain, and how IT overload and its many distractions may even be changing it. Offering an antidote for the technology-addicted, the book outlines emerging nature-based therapies including ecotherapy, as well as

practical strategies for improving your (and your children's) cognitive functioning, mental health, and physical well-being through ecotherapeutic, nutritional, and behavioural means. Details the back to nature movement and the benefits of nature on the brain and body, from reducing the symptoms of ADHD to improving mood and physical energy Explains the effects of air quality, aromas, light and sound on the brain, including SAD and sleep loss A fascinating look at the effects that both nature and technology have on the brain's functioning and one's overall well-being, *Your Brain on Nature* is every tech-addict's guide to restoring health and balance in an increasingly IT-dependent world.