

BUCHTIPPS:

Sandra Marika Backert Communications, Mai 2020

Dr. Li, Q. (2018): Shinrin Yoku- The Art and Science of Forest Bathing, Penguin Random House UK, London,

Clemens G. Arvey (2018): Der Heilungscode der Natur, Wilhelm Goldmann Verlag, München

Annette Bernjüs mit Anna Cavelius (2018): Waldbaden - Mit der heilenden Kraft der Natur sich selbst neu entdecken, MVG Verlag, München

Linda Leerhaupt, Petra Meiberth (2013): Stress bewältigen mit Achtsamkeit – Zur inneren Ruhe kommen durch MBSR, Kösel Verlag, München

Ulli Felber (2018): Waldbaden – Das kleine Übungshandbuch für den Wald, Schirner Verlag , Darmstadt

Sandra Marika Backert (2019): Waldbaden- eine begleitende Rehabilitationsmaßnahme, in der Phase der Regenerierung und Neuorientierung, nach stationärer oder ambulanter Therapie bei Burnout, zur Stärkung von innerer Ruhe, Selbstwirksamkeit und Resilienz, Grin- Verlag, München (ISBN online: 9783346106308)