

Inspiration Natur im Jahreslauf

Mentale Stärkung und Motivation durch bewusstes Erleben

Bäume können viel mehr als nur Holz produzieren, Luft filtern oder Wasser und CO₂ speichern. Sie tragen maßgeblich zum Wohlbefinden der Menschen bei, bringen mentale Erfahrungen und emotionale Erlebnisse zustande, die kein anderes Lebewesen in solcher Intensität, Vielfalt und Dauer ermöglichen kann. Dieses neue Buch von Andreas Roloff soll dazu beitragen, wieder mehr von der Natur wahrzunehmen, sich natürliche Zusammenhänge und Abläufe bewusster zu machen, sie besser zu verstehen und daraus mehr Respekt, Rücksicht und Einfühlungsvermögen zu entwickeln.

Er führt die Leserinnen und Leser behutsam mit seiner neuen INA-Methode (**Inspiration NATur**) durch alle Jahreszeiten und gibt auf vier Seiten pro Woche Anregungen, wie man sein mentales, emotionales und damit auch körperliches Befinden durch bewusste Verinnerlichung von Natureindrücken nachhaltig verbessern kann. Jedes Wochenkapitel beinhaltet ein Intro mit Anmerkungen und Vorschlägen zu jeder Woche, Bilder zur Veranschaulichung, ein interessantes und aktuelles ‚Thema der Woche‘ aus der Baumbiologie sowie Platz zum Eintragen eigener Ideen, Gedanken und Skizzen.

Ein Buch für alle Menschen, die dem Alltag entfliehen und sich einfach etwas Gutes tun wollen!

Prof. Dr. Andreas Roloff ist ein international bekannter und anerkannter Baumexperte. Er war von 1994 bis August 2022 Lehrstuhlinhaber der Professur für Forstbotanik an der TU Dresden sowie Leiter des Forstbotanischen Gartens Tharandt. Seit September 2022 ist er Seniorprofessor für Forschung in Baumbiologie am Institut für Forstbotanik und Forstzoologie. Andreas Roloff ist zudem Autor zahlreicher dendrologischer Bücher.

(Text: 1.730 Zeichen inkl. Leerzeichen, 25 Zeilen. Wir freuen uns über einen Beleg!)

Andreas Roloff
Inspiration Natur im Jahreslauf
Mentale Stärkung und Motivation durch bewusstes Erleben
264 S., 240 farb. Abb., geb., 16,5 x 23 cm
ISBN 978-3-494-01946-8
Best.-Nr.: 494-01946
29.95 €

