

# De wellness-trend voor 2018: SHINRIN-YOKU van dr. Qing Li

De kunst en wetenschap van het bosbaden

13 NOVEMBER 2017, AMSTERDAM

## SAMENVATTING

*Shinrin-Yoku, oftewel bosbaden, is het Japanse geheim voor gezondheid en geluk, en je kunt het vinden in je eigen achtertuin. We komen steeds minder vaak buiten, terwijl onderzoek aantoonde dat bewust tijd in de natuur doorbrengen je stressniveau en bloeddruk kan verlagen, je weerstand een boost kan geven en je energie, creativiteit en concentratie kan stimuleren.*

**B**osbaden is meer dan een wandeling door het bos of park. Er hoeft geen specifieke bestemming te zijn en is er geen fysieke inspanning vereist: door te observeren hoe een boom in de wind beweegt, je hand over de schors te laten gaan of de specifieke geur van park of bos op te snuiven, komen lichaam en geest al snel tot rust.

**Dr. Qing Li** doet al jaren onderzoek naar de gezondheidsvoordelen van Shinrin-Yoku. Hij laat in dit prachtige boek, geïllustreerd met meer dan 100 kleurenfoto's, zien hoe je optimaal van de voordelen van deze natuurtherapie kunt profiteren, zowel in de buitenlucht als in eigen huis en tuin.

*Shinrin-Yoku* verschijnt op 17 april 2018.

Titel: *Shinrin-Yoku* | Auteur: dr. Qing Li | Omvang: ca. 224 pagina's, geïllustreerd | Prijs:€ 20,= |

ISBN: 978-94-005-0984-9 | Verschijnt: 17 april 2018



## CITATEN

*"In dit boek laat ik je zien hoe je je zintuigen openstelt voor de natuur en welke fantastische voordelen dit voor je gezondheid heeft. Ook zal ik de wetenschap hierachter laten zien en uitleggen waarom ik denk dat bosbaden een wondermiddel is. Iedereen zou het bos in moeten gaan, zo hou je je gezondheid op peil en ben je de best mogelijke versie van jezelf."*

— Dr. Qing Li

## AFBEELDINGEN



## CONTACTPERSONEN



### Saskia Hausel

PR non-fictie

Saskia.hausel@awbruna.nl

Telefoon: + 31 (0)20 2181621

Mobiel: +31 (0)6 21209234

 hausel



### Marije Lenstra

PR non-fictie

Marije.lenstra@awbruna.nl

Telefoon: + 31 (0)20 218 1605

Mobiel: +31 (0)6 2120 9450

---

OVER LEV.

Lev. is het non-fictiefonds van A.W. Bruna met boeken die mensen informeren, inspireren en motiveren. Bij Lev. verschijnen boeken van auteurs zoals [Brené Brown](#), [Berthold Gunster](#) en [Marie Kondo](#).

Klik [hier](#) voor de laatste brochures.

---



Lev.newsroom