



Innehåll

Den enkla utvägen	7
Lugn av naturen: snabbversionen	17
Lugnet är din arvedel	19
Forskning bekräftar: naturen hjälper	38
En ostörd glänta	43
Mindfulness i det fria	59
Av egen erfarenhet	87
Långsamt är vackert	117
Naturen som träningslokal	131
Forskning om natur och motion	143
Ett kollektivt immunförsvar	145
Lästips	158
Referenser	161