

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

IM FOKUS: NATUR

Natur fördert Gesundheit-körperlich und seelisch:

- wirkt beruhigend
- reduziert Stress (20 min Waldspaziergang wirkt sich positiv aus)
- stärkt Immunsystem
- Einfluss auf Emotionen (stimmungsaufhellend)

Gesundheit stärken, Schönheit genießen, Abenteuer erleben.

GEMEINSAM DIE NATUR ENTDECKEN

Jeder Schmetterling, jede bunte Blume, jeder Ast und jeder Vogel ist faszinierend. Kinder und Erwachsene können in der Natur kleine Wunder entdecken!

Lassen Sie sich ein, zusammen auf Abenteuerjagd zu gehen!

Zusammen Zeit zu verbringen, zu lachen und zu staunen stärkt die Eltern-Kind-Beziehung.

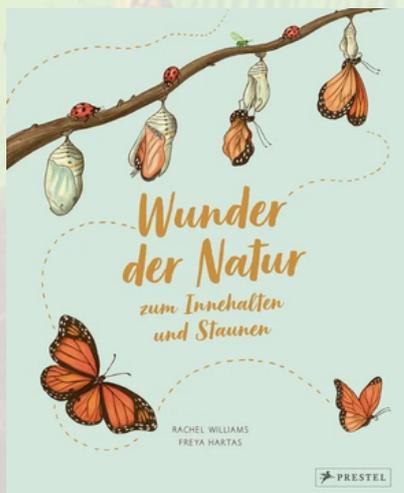
Welche schönen Kindheitserlebnisse haben Sie?

Und welche davon möchten Sie an Ihre Kinder weitergeben?



EINS MIT DER NATUR SEIN

- Barfuß gehen
- Baummeditation: Baum wählen, hinsetzen, an den Stamm lehnen, Augen schließen, mit allen Sinnen wahrnehmen (Geruch, Geräusch, Gefühl) und entspannen.



Rachel Williams, Freya Hartas,
Freya Hartas; Kathrin Köller

*Gehst du einen Schritt auf
die Natur zu, kommt sie dir
zwei Schritte entgegen.
Aborigines-Sprichwort*