

Expertentipp:

Stressprävention in der Natur

Achtsames Wandern und Auszeiten an der Ybbs

Ist es bei unseren Krankenkassen schon ausreichend angekommen, dass die beste präventive Gesundheitsmaßnahme eine kollektive Einladung zur Natur-Therapie ist? Mittlerweile ist das Naheliegende (nämlich die positive Wirkung der „Waldmedizin“ auf Körper und Geist) wissenschaftlich gut belegt. In seinem neuen Buch „Kerngesund mit der Kraft des Waldes“ stellt Professor Maximilian Moser neueste Forschungsergebnisse und überliefertes Wissen zusammen. Bekannt sind auch die Forschungen rund um das „Waldbaden“ in Japan – vor allem durch Yoshifumi Miyazaki. Studien weisen die stressreduzierende Wirkung von Naturaufenthalten nach: So senkt z. B. eine regelmäßige 20- bis 30-minütige Pause in Wald oder Park das Stresshormon Cortisol (Universität von Michi-



Sabine Fischer

zVg

gan, USA). Bergwandern reduziert Stress-Symptome und senkt den Blutdruck („Stressreduktion durch Bergwandern“ in bergundsteigen #111).

Zur Stress- und Burn-out-Vorbeugung, zum Krafttanken und Erholen gibt es also nichts

Wertvolleres, als sich Natur-Zeit zu schenken! Manchmal ist es hilfreich, dafür Termine in den oft allzu vollen Kalender einzutragen. Die Biologin, Wanderführerin und Diplom-Lebensberaterin Dr. Sabine Fischer hat dafür ein paar Vorschläge für Sie (alle in oder nahe Waidhofen): Achtsames Wandern auf den Hausbergen (15., 27.10., 9.11., jeweils 9.00 – 12.00 Uhr); Auszeit am Fluss (1., 13., 26.10., 10.11., Morgen- und Abendtermine); Bewusstheitsgruppe/Meditation (14., 28.10., 14-tägig weitere Termine, 18.30 – 20.30 Uhr). Informationen und Anmeldung auf www.sabinefischer.at, unter info@sabinefischer.at oder am Tel. 0680/552 47 10. Sie können sich auch gerne melden, wenn Sie Interesse an Einzelsitzungen (Integrales Coaching und Bewusstheitsarbeit) haben.