# Symposium zur Studie "Gesunde Parks & Gärten"

# Workshop 3 Parks und Gärten für Gesundheit durch Therapie und Endspannung

### 17. September 2021

### Wald gesucht – Park gefunden Gesundheitsvorsorge in der Natur

Ines Stein Erlebniswanderleiterin SKA WaldGesundheitstrainerin

info@gehstein.de www.gehstein.de Tel. 04263 300 577



#### Inhalt:

- Vorstellung
- Wald gesucht Park gefunden
- Was ist eine Natur- und Sinnesführung?
  - Idee und Konzept
  - Mehr als nur Entspannung
  - Wirkung auf den Menschen
- Ablauf einer Sinnesführung
- Ausblick
- Praktischer Teil



## Vorstellung Ines Stein Dipl.-Ing. (FH) Architektin

- Ausbildung zur Erlebniswanderleiterin SKA
- Ausbildung zur zertifizierten WaldGesundheitstrainerin an L.-M.-Universität München (Frau Prof. Schuh) sowie Ärztegesellschaft Präventionsmedizin u. Naturheilverfahren Kneippärztebund e.V.



*geh*Stein

#### Wald gesucht - Park gefunden

- Anfrage in Sachen Waldnutzung im LandPark Lauenbrück
- Erkenntnis! geplante Wald-Führung in eine Sinnesführung umzuwandeln
- Parknutzung hervorragend geeignet
- zahlreiche Ruheinseln
- Rückzugsorte
- Tiergehege
- abwechslungsreiche Beet-, Teich- und Grünanlagen

Fotos: gehStein























### Was ist eine Natur- und Sinnesführung?

In unserer schnelllebigen Zeit kommt der gesunde Umgang mit uns, unserem Körper und was uns gut tut oftmals zu kurz. Meist braucht es einen Wink von außen, sei es durch plötzlich auftretende Befindlichkeitsstörungen, durch eine Krankheit oder durch eine Pandemie wie Corona, um den Blick wieder auf uns und unsere Umwelt zu lenken.

- Zugang zur Natur herstellen
- Möglichkeiten aufzuzeigen, wie die Natur in stressigen Momenten helfen kann, den Blick auf/für das Wesentliche zu behalten
- gezielte <u>Gesundheitsvorsorge</u> in und mit der Natur

#### Zielgruppe:

- Menschen ab 18 Jahren (Schüler\*innen, Frauen und Männer mit Mehrfachbelastung durch Schule, Familie, Beruf, Krankheit, außergewöhnliche Lebensumstände)
- Menschen, die Abstand, Ruhe und Entspannung vom hektischen Alltag suchen

#### Mehr als nur Entspannung

- Gezielte Achtsamkeitsübungen im Hier und Jetzt, den Moment wahrnehmen ohne Wertung
- Langsamer Spaziergang
- Konzentration auf unsere Sinne
- Direkte Verbindung zur Natur
- Kneippanwendungen/Übungen unterstützen die Sinneswahrnehmung und können zur Stärkung des Immunsystems beitragen







10

*aeh*Stein

### Wirkung auf den Menschen

- Regelmäßig durchgeführt kann es u.a.
  - Stressabbau f\u00f6rdern
  - Immunsystem stärken
  - Gesunden Schlaf f\u00f6rdern
  - Blutdruck senken
  - Resilienz (seelische Widerstandfähigkeit) fördern
  - Positives Stimmungsbild hervorrufen









11

Fotos: LandPark / gehStein



### Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

