



Was wir alle längst spüren wird mittlerweile immer besser wissenschaftlich untersucht: Der Wald und die Natur wirken sich auf vielfältige Weise positiv auf unsere Gesundheit aus – auch und besonders auf unsere psychische Gesundheit, auf unser Wohlbefinden und die Lebensqualität!

AHA und das Kommunikationszentrum OASE laden daher psychisch erkrankte Menschen und Angehörige psychisch erkrankter Menschen ein, diese Wirkungen anhand von „Natur-Coaching“ kennen zu lernen und Mithilfe von Achtsamkeits- und Sinnesübungen einen tiefen, heilsamen Naturbezug einzuüben.

Im Rahmen des Projekts werden auch die spannenden Erkenntnisse der Ökomedizin vorgestellt und einbezogen.

Für die beiden Natur-Coaching-Nachmittage kann pro TeilnehmerIn jeweils ein Termin pro Ort ausgewählt werden – der abschließende Vortrag von Dr. Hartl in Maria Plain findet im Juli gemeinsam für alle TeilnehmerInnen statt.

Naturcoaching im Naturpark Aigen

Zur Auswahl entweder Freitag, 7. Mai oder Freitag, 21. Mai 2021, 14:30 Uhr

Geplante Route: Eingang Naturpark- Hexenloch - Gilowsky-Höhle - Eulenschlucht - Jägerhöhe - über den Forstweg zurück zum Eingang;

Treffpunkt: 14:30 Uhr Eingang zum Aigner Park hinter dem Schloss Aigen oder 14:15 Uhr Bushaltestelle „Salzachstraße“ an der Buslinie 7.

Naturcoaching bei den Salzachseen

Zur Auswahl entweder Freitag, 11. Juni oder Freitag, 18. Juni 2021, 14:30 Uhr

Geplante Route: Bushaltestelle Salzachsee - entlang des Weges zu den Haselnuss-Sträuchern - Spazierweg entlang des Schilfes - über die Wiese - Wald - Bachufer – Waldweg – zurück zum Salzachsee

Treffpunkt: 14:30 Uhr Bushaltestelle Salzachsee (Endstation Buslinie 7)

Dauer maximal 2 Stunden pro Termin

Organisatorisches:

- An den Natur-Coachings können pro Termin maximal 12 Personen teilnehmen. Wir achten in der Gruppe auf den Abstand von 2 Metern. Ein eigener Covid-Wohnzimmer-Schnelltest am Veranstaltungstag wird empfohlen.
- Festes Schuhwerk: Es müssen keine Bergschuhe sein, aber zumindest Wanderschuhe oder Trekkingschuhe mit einem festen Profil, die auch schmutzig werden dürfen. Die Routen werden langsam gegangen und sind auch für Personen mit einem bewegungsarmen Lebensstil geeignet.
- Sollte leichter Regen angekündigt sein oder sollte es leicht nieseln, bitte eine Regenjacke mit Kapuze einpacken. Bitte der Temperatur und Jahreszeit entsprechend Kleidung wählen.
- Zuckerfreie Getränke und ev. saisonales Obst als Jause mitnehmen. RaucherInnen werden darauf hingewiesen, dass während des NaturCoachings nicht geraucht werden darf.

Referentin beim Naturcoaching:

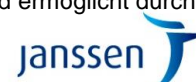
Mag. Dr. Nadja Lobner

NaturCoaching - Erwachsenenbildung – Gesundheitsmentoring

<https://gabrielsgarten.jimdofree.com/>



Dieses Projekt wird ermöglicht durch:





Vortrag und Gespräch „Die Heilkraft der Natur“

Freitag, 9. Juli, 14:30 Uhr

Am Institut für Ökomedizin der Paracelsus Privatmedizinischen Universität Salzburg wird seit vielen Jahren anhand von klinischen Studien die Wirkung von natürlichen Gesundheitsressourcen auf die Psychologie, die Physiologie und die Immunologie des Menschen untersucht.

Dabei hat sich besonders die Bewegung in der alpinen Natur und im Wald (Green Exercise) als hilfreich in Bereich der Prävention und Kuration herausgestellt. Natur kann wirkungsvoll als heilsames, therapeutisches und präventives Heilmittel – im Idealfall auch ergänzend zu herkömmlichen Behandlungskonzepten wirken.

Vortrag im Gasthof Maria Plain

Anschließend lädt AHA zur gemeinsamen Jause und zu einem Genuss-Natur-Spaziergang in Maria Plain

Referent:

Univ. Doz. Dr. Arnulf Hartl

Leiter des Instituts für Ökomedizin
der Paracelsus Privatmedizinischen Universität Salzburg
Buchautor, Referent
<https://www.pmu.ac.at/ecomedicine>



Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen und schöne gemeinsame Erfahrungen in der Natur und Erkenntnisse über die Natur!

Anmeldung und weitere Informationen bitte entweder in der OASE, Tel Nr. 0662/880490 oder beim Verein AHA, Tel.Nr. 882252-16 oder per Mail: aha-salzburg@hpe.at

Dieses Projekt wird ermöglicht durch:

