Naturerlebnis und seelische Gesundheit, Vortrag mit Prim. Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller

Das Erleben der Natur in unterschiedlichster Form hat großen Einfluss auf das psychische Befinden. Landschaften prägen den Charakter, Naturerscheinungen lösen Emotionen aus, Bewegung in der Natur hat psychohygienische Wirkung. Im Wandern sind viele Elemente der Psychotherapie enthalten, so jene der Entspannung und Meditation, der Körpertherapie und Kreativität. Naturerleben wirkt stress- und angstlösend, es hat antidepressive und suchtvorbeugende Effekte.

Datum: 19.04.2016, 19:00