

EGY KIS ÖKO-
PSZICHOLÓGIA

GYÓGYÍTÓ TERMÉSZET

Természetközeli lenni jó, testi és pszichés
egészségünknek egyaránt használ. Csökken a stressz-
szintünk, megnyugszunk, feltöltődünk.



A TERMÉSZET TEHÁT MEGÚJÍTÓ, FELTÖLTŐ, GYÓGYÍTÓ hatással van ránk; ez nem új igazság persze, csak hát a napi rutinban, a taposómalomban sokan megfeledkezünk róla. De még ha tudatában vagyunk is mindennek, az erdőket, a vizes élőhelyeket és a természet többi gyönyörű helyszínét általában hajlamosak vagyunk használati tárgynak, pusztán rekreációs helyszínnek, a kikapcsolódás átmeneti háttérdíszletének látni. Pedig mindegyik sokkal több lehet ennél. Aki tovább szeretne lépni a természettel való kapcsolódásban, ma már szakember segítségét is igénybe veheti.

Aki *részvételi természetsétára* indul az Ökopszichológiai Intézetben képzett természetfacilitátor vezetésével, amellyel, hogy megmerítkezék egy-egy természetes élőhely hangjaiban, illataiban és színeiben, olyan élményeket élhet át, nem mellékesen olyan ökológiai ismeretekre tehet szert, amelyek révén mélyebben is kapcsolódni tud a természeti világ többi eleméhez, és így legalább egy időre kiléphet az emberközpontú, használat alapú létezésből. A csoportos vagy egyéni, 2-3 óra tartamú részvételi séta nagy gonddal kiválasztott, természeti értékekkel teli élőhelyen zajlik. A szemléletformáló program célja az adott terület élőlényeivel, mintázataival, folyamataival való élményszintű és ismeret alapú találkozás és kapcsolódás. Mindezek után talán mondani sem kell: a mai időkben különösen érdemes próbát tenni az Ökopszichológiai Intézet honpálján hirdetett részvételi természetséták valamelyikével.

gettyimages®

25 YEARS

Thomas Woollard / EyeEm