

Mit Bewegung in der Natur – meine Seele kann auftanken

Kennen Sie das auch? Der Tag war anstrengend und stressig und Sie möchten am liebsten nur mehr auf der Couch bleiben? Oftmals neigen wir dazu, bei Erschöpfung zu resignieren. Die Energie fehlt einfach. Um dem jedoch vorzubeugen ist es wichtig Zeit für sich selbst im Alltag einzubauen!

Die Natur hat einen positiven Einfluss

Dass Sport viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat, ist unumstritten, aber bereits ein kleiner Spaziergang von 20 – 30 Minuten in der Natur kann schon Wunder bewirken.

Bei einer Runde im Wald werden die Sinne angesprochen. Der Wald strahlt Ruhe und Geborgenheit aus. Aber auch Naturphänomene wie z.B. Wasser, die Berge, ... haben eine besondere Wirkung auf unsere Psyche. So können Gedanken in eine andere Perspektive gerückt werden. Wenn man von einem Berg herabblickt oder dem Fließen eines Baches zusieht, kommen auch eigene Gefühle oft in Bewegung! Die Natur unterstützt uns dabei, Kraft zu tanken. Durch eine kleine Auszeit vom Alltag schlägt man dem Stress ein Schnippchen. Die Stimmung wird positiv beeinflusst und man spürt mehr Energie. Nebenbei wird durch die frische Luft das Immunsystem gestärkt und man schläft besser!

Körper, Geist und Seele profitieren gleichermaßen

Um die Natur in ihrer Vielfalt genießen zu können bieten sich Achtsamkeitsübungen an. Schauen Sie auf Details und hören Sie der Natur zu. Atmen Sie ganz tief die gute Waldluft ein oder lehnen Sie sich an einen Baum und lauschen Sie, was er zu sagen hat. Besonders Personen, die mit Einsamkeit, depressiven Symptomen und Ängsten zu kämpfen haben oder einfach einmal Abstand von der technisierten Welt benötigen, profitieren von der Verbundenheit mit der Natur.

Lassen Sie sich von Natur berühren und inspirieren

- ☺ Planen Sie für einen Spaziergang genug Zeit ein.
- ☺ Seien Sie offen für alle Eindrücke: Halten Sie öfters kurz inne und spüren Sie achtsam in die Natur hinein.
- ☺ Machen Sie kurze Atemübungen, bei welchen Sie die frische Waldluft bewusst einatmen und dann wieder schwungvoll ausatmen. Bewegen Sie sich ruhig dabei, als würden Sie selbst wie ein Baum sein Laub abschütteln.
- ☺ Vielleicht finden Sie einen Lieblingsplatz, einen Kraftplatz den Sie in Gedanken immer mal wieder aufsuchen können.
- ☺ Kleiner Tipp: Betrachten Sie Gegebenheiten in der Natur mit den neugierigen Augen eines Kindes. Lassen Sie sich von Ihren Kinder inspirieren. Kinder sind sehr intuitiv!

Regelmäßige Bewegung, am besten in der Natur, tut unserer Gesundheit einfach gut!