



WIEN/KREMS

KIRCHLICHE PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE WIEN/KREMS

KOMPASS

BERATUNGSZENTRUM
GESUNDHEITSFÖRDERUNG
UND BERUFSZUFRIEDENHEIT

STÄRKENDES FÜR
SCHWIERIGE ZEITEN

Wo Blumen blühen, lächelt die Welt (Ralph Waldo Emerson)



Der Vorfrühling zeigt sich immer wieder von seiner schönsten Seite und lädt uns ein, in Gärten, Parks, Auen oder Wäldern die wärmende Sonne und die erwachende Natur zu genießen.

Wir kommen in der Natur schneller zur Ruhe und finden die innere Balance wieder, die uns in dieser herausfordernden Zeit des Öfteren abhandengekommen ist.

Ein Aufenthalt in der Natur stärkt unsere physische und psychische Gesundheit. Wissenschaftler können belegen, dass sich Stresshormone nach einem Spaziergang im Wald senken, da der Parasympathikus, der Nerv der Ruhe, aktiviert wird. Das fördert Entspannung, Regeneration und den Wiederaufbau körperlicher und geistiger Ressourcen.

Die Natur steht schon in den Startlöchern. An den Bäumen bilden sich Knospen und erste zarte grüne Spitzen brechen aus der Erde hervor. In uns entsteht ein optimistisches Lebensgefühl, das neue Energie und Schwung verleiht.

Praktische Anleitung für deinen Ausflug in die Natur

Gehe in die Natur und nimm deine Umgebung bewusst und achtsam wahr.
Was gibt es alles zu entdecken? Du kannst die Natur mit deinen Sinnen erleben.

Höre, was es alles zu hören gibt. Erkennst du Vögel am Gesang? Vielleicht hörst du den pfeifenden Gesang der Blaumeise? <https://www.youtube.com/watch?v=l4FfLPCqazo>

Fühle, was es zu fühlen gibt. (Weicher Waldboden, raue oder glatte Baumrinde, ...)

Rieche alles, was es zu riechen gibt. (Feuchte Erde, geschnittenes Holz, angenehmer Moosboden, ...)

Beobachte, welche **Bilder** in dein Bewusstsein kommen. Vielleicht schöne Erinnerungen aus deiner Kindheit, **die dir Kraft geben.**

Vielleicht läuft dir auch ein Tier über den Weg. Schaue, was dieser Kontakt mit dir macht.

Auszeiten in der Natur sollten ein fester Bestandteil unseres Alltags werden, schon kurze und regelmäßige Auszeiten helfen uns in Balance zu bleiben.

Natur in deinem Wohnraum unterstützt die Entspannung.

Viel Lebensfreude und Optimismus für die kommenden Wochen wünscht Ihnen Ihr Kompass-Team



WIEN/KREMS