

Impulsletter No. 13

Heilsame Natur – einfache Wege zum Stressabbau

Wissenschaftler aus verschiedenen Universitäten weltweit, beweisen, dass die Natur Dich dabei unterstützen kann, Stress abzubauen und Heilungsprozesse zu beschleunigen.

Gehen im Wald...

- senkt den Herzschlag und den Blutdruck.
- lässt die Muskulatur (die ohnehin bei den meisten gestressten Menschen viel zu verspannt ist und zu Rückenschmerzen etc. führt.) entspannen.
- hilft Anspannungen, Stress und Erschöpfungszustände abzubauen.
- steigert das Selbstwertgefühl und hellt die Stimmung auf.
- steigert unsere Belastbarkeit und unsere Resilienz.

Weshalb ist das so? Verschiedene Theorien besagen folgendes:

- Weil die Natur natürlich ist und wir ein Teil daraus sind und eigentlich in die Natur gehören.
- Im städtischen Alltag sind wir ständig Reizen ausgesetzt. Diese muss unser Gehirn zum größten Teil abwehren, damit dieses Übermaß an Reizen uns nicht überfordert. Diese ständige Reizabwehr kostet viel Kraft und ermüdet uns.
- In der Natur gibt es wenig Reize. Unser Gehirn kann sich erholen und wir uns regenerieren.

Tipp:

- Suche Dir möglichst oft einen ruhigen Platz im Grünen, weg von Handy, MP3 Player, Facebook und Co.
- Nimm Dir diese Auszeit bewusst für Dich um die Natur um Dich herum wahrzunehmen.
- Ob es der Blick auf's Meer, der Blick in den Himmel oder der Blick in den Wald ist, ist nebensächlich. Wichtig ist eine minimale Reizdichte.

Viel Spaß beim Abschalten in der Natur☺

Wir bieten unter www.wildnistraining-westerwald.de regelmäßig Trainings an um dem Alltag zu entfliehen und die Akkus in der Natur wieder aufzuladen. Schau doch mal rein.

Herzliche Grüße aus dem Westerwald,

Marco Plass

Organisationspsychologe FH

Lehrtrainer DVNLP

Master Trainer IN

Master-Coach DVNLP

Coach ICI



Wallendorf 16

35753 Greifenstein-Beilstein

Tel: +49 (0)2779-3120059

Mobil: +49 (0)151-11236947

Mail: info@masterpotenzial.de

Web: www.masterpotenzial.de

Schauen Sie auch bei Facebook vorbei! Ich freue mich über Ihr „gefällt mir“.



Solltest Du diesen Impulsletter nicht mehr erhalten wollen, lasse es uns über den folgenden Link wissen:

<http://www.masterpotenzial.de/newsletter-abbestellen/>