

## Naturerfahrung im Wienerwald: Stressfrei durch Achtsamkeit am 27. Juni!

Naturerfahrungen in Hernals: Stressabbau und Achtsamkeit im Schwarzenbergpark am 27. Juni. Anmeldung erforderlich, Teilnahme kostenlos.



**1170 Wien, Österreich** - In einer Zeit, in der Stressbewältigung und Achtsamkeit immer wichtiger werden, bietet das Ökosoziale Forum Wien eine spannende Initiative an: Naturerfahrungen für Einzelne und Gruppen. Ab diesem Jahr können Interessierte bei diesen drei Stunden dauernden Workshops teilnehmen, die freitags nachmittags stattfinden. Ziel ist es, das Nervensystem zu regulieren und den Kreislauf zu fördern. Die nächste Veranstaltung findet am Freitag, den 27. Juni, im Schwarzenbergpark im Wienerwald statt. Los geht es um 15.00 Uhr und der Spaß ist kostenlos, aber die Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmer:innen in kleinen Gruppen von

maximal 12 Personen agieren sollen. Treffpunkt wird den Anmeldenden rechtzeitig mitgeteilt, und wer sich die Naturerfahrung entgehen lässt, wird bei Schlechtwetter per Mail informiert, dass die Veranstaltung entfällt. Es handelt sich hierbei nicht um botanische Exkursionen oder Wanderungen, sondern um eine geführte Natur- und Selbsterfahrung in der Gruppe, die auf öffentlichen Wegen stattfindet – man braucht also keine übermäßige Kondition mitzubringen, sondern lediglich die Bereitschaft, sich auf entspannende Übungen einzulassen. **MeinBezirk berichtet, dass** die Veranstaltung ein Raum für Selbsterfahrung und Achtsamkeit ist, was in der hektischen heutigen Zeit besonders wichtig ist.

Doch was macht diese Initiative so wertvoll? Eine aktuelle Studie der Medizinischen Universität Wien zeigt, dass ein kurzer Aufenthalt im Wald schon in nur 20 Minuten stressabbauend wirkt. 66 gesunde Erwachsene nahmen an dieser Untersuchung teil, bei der die eine Hälfte in einem Wald und die andere in einer städtischen Umgebung ohne Begrünung verweilte. Die Ergebnisse sprachen eine klare Sprache: In der Waldgruppe sank der Cortisolspiegel von etwa 4 auf 2 ng/mL und die positive Stimmung blieb stabil. Die Stadtgruppe hingegen verzeichnete einen Rückgang der positiven Stimmung um etwa 25 %. Studienautorin Daniela Haluza betont die Relevanz solcher naturbasierter Erlebnisse für die psychische Gesundheit und empfiehlt, diese Elemente in die Stadtplanung einzubeziehen. **MedUni Wien hebt hervor**, dass die Platzierung solcher Erholungsräume in unmittelbarer Nähe von Wohngebieten von großer Bedeutung sei, um den Zugang zur Natur zu erleichtern.

## **Gesundheitsfördernde Effekte der Natur**

Die Studienlage ist eindeutig: Regelmäßiger Aufenthalt in der Natur hat positive Auswirkungen auf das körperliche, mentale und soziale Wohlbefinden. Dies zeigt nicht zuletzt auch die Untersuchung, die sich mit Waldkindergärten beschäftigt. Hierbei profitieren vor allem Kinder von den regelmäßigen Naturerfahrungen. Die Ergebnisse belegen, dass der Kontakt zur

Natur positive Effekte auf die körperliche Gesundheit, Bewegung und soziale Interaktionen hat. Eine Literaturrecherche weist nach, dass Kinder in Waldkindergärten signifikant bessere Werte hinsichtlich ihrer körperlichen Gesundheit im Vergleich zu Regelkindergartenkindern erzielen. Diese Studien fokussieren sich auf die gesunde Entwicklung von Kindern im deutschsprachigen Raum und zeigen auf, dass die positiven Erinnerungen und Freundschaften aus diesen Einrichtungen oft bis zur Grundschule bestehen bleiben. **Bonndoc beschäftigt sich eingehend mit den Auswirkungen von Naturerfahrungen** auf Klein und Groß, was die Relevanz von naturbezogenen Bildungsangeboten unterstreicht.

Zusammengefasst zeigt sich, dass Naturerfahrungen nicht nur einen positiven Einfluss auf die allgemeine Gesundheit haben, sondern auch als effektive Methode zur Stressbewältigung in der heutigen schnelllebigen Welt dienen können. Das Ökosoziale Forum Wien bietet hier eine zugängliche Möglichkeit für alle, die während einer dreistündigen Erfahrung im Grünen einfach mal abschalten und neue Energie tanken möchten.

Details	
<b>Ort</b>	1170 Wien, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.meinbezirk.at">www.meinbezirk.at</a></li><li>• <a href="http://www.meduniwien.ac.at">www.meduniwien.ac.at</a></li><li>• <a href="http://bonndoc.ulb.uni-bonn.de">bonndoc.ulb.uni-bonn.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [aktuelle-nachrichten.at](http://aktuelle-nachrichten.at)**