

Ontsnappen aan Stress: De Helende Kracht van de Natuur

Voel je je overweldigd door de druk van het moderne leven? Je bent niet alleen. Een op de zeven werknemers worstelt met symptomen van stress en burn-out, zoals vermoeidheid, concentratieproblemen, slaapsstoornissen en prikkelbaarheid.

Gelukkig is er een natuurlijke remedie binnen handbereik: tijd doorbrengen in de natuur. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat de rust, frisse lucht en verbinding met de natuur een positief effect hebben op ons welzijn. Het kan helpen om tot rust te komen en energie op te laden. De oefeningen uit deze folder helpen je daarbij.

Herken je jezelf in de symptomen van stress en burn-out? Praat er eens over met vrienden of familie. Of bespreek het met je huisarts voor ondersteuning en tips om verergering te voorkomen.

De flyer bevat zes oefeningen, aangeduid met symbolen. Kies een seizoen op basis van je gevoel en scan de QR-code om de bijbehorende oefeningen te bekijken.



Link: <https://bit.ly/jezelfinKaartBrengeen>

In welk seizoen bevind jij je?

In de natuur zien we steeds weer dat dingen zich herhalen, zoals de wisseling van de seizoenen. Dit gebeurt ook in onszelf, soms zelfs dagelijks. Door te begrijpen hoe dit werkt, kunnen we beter begrijpen hoe ons leven verloopt. Hierdoor kunnen we beter groeien en leren van de natuur.

- In de **winter** is het tijd om stil te zijn en na te denken over jezelf. Dit is net als de natuur die zich voorbereidt op nieuw leven.
- Als de **winter** voorbij is en de **lente** begint, is het tijd voor iets nieuws. We laten oude dingen achter en maken plaats voor groei.
- In de **zomer** is het tijd om te genieten van wat je hebt bereikt en dankbaar te zijn voor alles wat goed gaat
- In de **herfst** blikken we terug op wat wel en niet goed ging en wat we willen meenemen

-  De rivier van gedachten
-  Omarmen van moeder natuur
-  Buiten in het Hier en Nu
-  Natuurlijke Waarden
-  Het kruispad van beslissingen
-  Thuis in de wildernis

Jezelf in kaart brengen

6 oefeningen in de natuur voor een gezonde geest



