

A photograph of a forest path. The path is a narrow, light-colored trail that winds through a dense forest. The foreground is filled with various green plants, including large-leafed plants and ferns. The background shows tall, thin trees, likely pines or firs, with a clear blue sky visible through the canopy. The overall scene is lush and vibrant, suggesting a healthy, resilient ecosystem.

Ressourcenpfad

Resilienzaufbau in der Natur

Entstehung des Ressourcenpfads

- Möglichkeit, etwas selbständig für die Gesundheit zu tun
- Situation mit Covid-19
- Praktische Arbeit in der Natur zu Stressabbau und Burnoutprophylaxe
- Selbständiger Resilienzaufbau in der Natur

Wozu dient ein Ressourcenpfad?

- Prävention und Gesundheitsförderung, Stressabbau
- Übungen in der Natur zur Steigerung der Resilienz
- Physiologische und psychologische Elemente
 - Bewegung und Atmung
 - Achtsamkeit
 - Selbstwirksamkeit
 - Loslassen
 - Dankbarkeit

Aufbau eines Ressourcenpfads

- Länge zwischen 3-4 km mit 6-10 resilienzfördernden Übungsstationen
- Neuer Pfad oder bereits bestehender Trail
- Stationen entsprechend der jeweiligen Naturgegebenheiten
 - Z.B. Baumkapelle - Dankbarkeit, Bach - Achtsamkeit oder Loslassen
- Instruktionen zu den Übungen über Audiodateien (Download zum Voraus oder auf Pfad mittels QR-Codes)
- Übungsmodule und Audiodateien multipel verwendbar