

17. September 2018

PRESSEMITTEILUNG

Vortrag: Achtsamkeit und Naturerleben

Eröffnung der Vortragsreihe „Gesundheit im Park“ am 19. September
/ Kooperation von Nationalpark und Klinik Hohenfreudenstadt

Ein Berg an Aufgaben? Zu viele Emails und zu wenig Zeit? Wer sich hier angesprochen fühlt, ist nicht allein: Laut einer Stress-Studie der Techniker Krankenkasse von 2016 fühlen sich sechs von zehn Menschen in Deutschland gestresst – wobei der Job auf Platz 1 der Stressursachen liegt. Die Auswirkungen auf die Gesundheit sind beachtlich: Chronischer Stress wird beispielsweise mit einer steigenden Anzahl von Gefäß- und Herzerkrankungen, Schlafstörungen oder Burnout in Verbindung gebracht.

Wie können Achtsamkeit und Natur uns dabei unterstützen, weniger gestresst zu sein? Und wie kann unsere eigene individuelle Gesundheitsfürsorge allgemein zum Naturschutz beitragen? Im **Einführungsvortrag der Reihe „Gesundheit im Park“ am 19. September, um 20 Uhr** stellt Umweltpsychologin Kerstin Ensinger **im Vortragssaal der Klinik Hohenfreudenstadt** wissenschaftliche Ergebnisse vor, die die Bedeutung von Natur für die Erholung und Gesundheit erläutern. Auch ein praktischer Einstieg in das Thema Achtsamkeit wird angeboten.

Hintergrund:

Ob wir krank werden oder gesund bleiben, wird durch körperliche, geistige und gesellschaftliche Aspekte bestimmt. Die gemeinsam von Nationalpark und Klinik Hohenfreudenstadt veranstaltete **Vortragsreihe „Gesundheit im Park“** bietet Einblicke in dieses komplexe Gefüge. Schwerpunkt der diesjährigen Vortragsreihe: Achtsamkeit.

Kerstin Ensinger ist Leiterin des Bereichs Erholung und Tourismus im Nationalpark Schwarzwald. Der von Kerstin Ensinger durchgeführte „Gesundheitstag“ im Jahresprogramm wurde als offizielles Projekt der UN-Dekade für Biologische Vielfalt dieses Jahr ausgezeichnet.

17. September 2018

PRESSEMITTEILUNG

Kurzversion der Terminankündigung:

Achtsamkeit und Naturerleben

Vortrag

Wie können Achtsamkeit und Natur uns dabei unterstützen, weniger gestresst zu sein? Und wie kann unsere eigene individuelle Gesundheitsfürsorge allgemein zum Naturschutz beitragen? Im Vortrag werden wissenschaftliche Ergebnisse vorgestellt, die die Bedeutung von Natur für die Erholung und Gesundheit erläutern. Zudem wird ein praktischer Einstieg in das Thema Achtsamkeit angeboten.

Termin:	Mittwoch, 19. September, 20 – 21.30 Uhr
Treffpunkt:	Vortragssaal der Klinik Hohenfreudenstadt
Referentin:	Kerstin Ensinger (Umweltpsychologin)
Teilnehmer:	alle Interessierten
Anmeldung:	nicht erforderlich

Das Foto im Anhang dürfen Sie gerne im Rahmen Ihrer Veröffentlichung zum Thema verwenden.

*Foto 1: Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen – hier auf dem Wildnispfad. ©Daniel Müller
(Nationalpark Schwarzwald)*