



Regina Reiter – Regenerationspfad Biosphärenpark Wienerwald, Wien/Österreich

Titel Vortrag: „Keine Zeit für Burnout – Lebenscourage aus Wald und Natur“

Abstract: Schon kurze Aufenthalte in der Natur tragen sowohl zur Entspannung, als auch zum Erlangen eines veränderten Blickwinkels bei. Streifzüge in Wald und Natur eignen sich aber auch besonders gut, um wieder zu mehr Lebensfreude zu gelangen, indem man sich wohl dosiert mit unterschiedlichen Themen zur persönlichen Lebenssituation befasst. Dies können Überlegungen zum Umgang mit der Zeit, mit Stressoren, dem eigenen Rollenverhalten, der Achtsamkeit oder zum Selbstwertgefühl sein. Stets bietet uns die Natur hierzu stimmige Anregungen und kreative Möglichkeiten, die spielerisch zu entdecken sind. So verstärkt sich der Wunsch nach weiteren Walderlebnissen, die Entscheidung über die Intensität, sich mit den einzelnen Themen auseinanderzusetzen, wirkt befreiend und anregend zugleich. Lebenscourage nach dem Vorbild der Natur.