

## Másodszor indít hazánkban erdőfürdő-vezető képzést a Nádúr Integratív Erdőterápiás Központ

*Budapest, 2023. január 18.*

**A tavalyi képzés sikerén felbuzdulva, 2023 tavaszán Európa egyik vezető, erdőfürdővel és erdőterápiával foglalkozó intézete ismét képzést indít hazánkban. A Nádúr Centre for Integrative Forest Therapy képzésének magyarországi szervezői maguk is a módszer első képviselői közül kerültek ki.**

Az erdőfürdőzés módszertani alapjait japánban és az Egyesült Államokban fektették le a '80-as évektől kezdődően. Magyarországon 2019 óta élvezheti a lakosság a nemzetközi képesítéssel rendelkező vezetők által indított erdőfürdő-séták jótékony hatásait.

Az erdőfürdő-mozgalom kezdete óta számos, a természet alapú terápiás módszerekkel foglalkozó tudományos kutatás született a világon. Ezek eredményei arra mutatnak, hogy ez a technika nem csupán a stressz és a stressz eredetű testi és mentális megbetegedéseknek és a civilizációs ártalmaknak a megelőzésében és kiegészítő terápiás kezelésében lehet hatékony, hanem az immunrendszert is erősíti és az ökotudatos viselkedést is előmozdíthatja.

*“Első kézből ismerem a természet gyógyító erejét, és szeretném eljuttatni a természet szépségét, csodáját és fontosságát az embereknek. Ezért képezek erdőfürdő-vezetőket”* – írja a képzés vezető trénera, Shirley Gleeson, aki elsőként szerzett hivatalosan akkreditált erdőterápiás szakemberi minősítést Európában.

Az erdőfürdő-vezető képzés hazai szervezői, Sztankó Katalin mentálhigiénés segítő és Györffy Éva alternatív mozgásterapeuta, maguk is a Nádúr által képzett erdőfürdő-vezetők és erdőterápiás szakemberek, akik munkásságukkal az erdőfürdőzés meghonosítását kívánják előmozdítani.

Az képzés céljai között szerepel, hogy olyan széles látókörű, kiváló magyar szakembereket képezzenek a témában, akik képesek a módszer által közvetített értékeket is továbbadni.

*Forrás: [erdofurdokepzes.hu](http://erdofurdokepzes.hu)*

### **További részletek:**

Emailben: [info@erdofurdokepzes.hu](mailto:info@erdofurdokepzes.hu)

Telefonon hétköznap 14:00-17:00 óráig: +36 (20) 920-3364 - Györffy Éva