

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 erdőfürdő-vezető képzést indít hazánkban. A Nádúr Centre for Integrative Forest Therapy képzésének magyarországi szervezői maguk is a módszer első képviselői közül kerültek ki.

A gyakran játékos, mindfulness elemekkel is átszótt, természetben végzett vezetett relaxációs séták, azaz 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 tréner, Shirley Gleeson, aki elsőként szerzett hivatalosan akkreditált erdőterápiás szakemberi minősítést Európában. Tudományos körökben nemzetközileg elismert szakembereként a természet és jóllét, valamint a mentális egészség kapcsolatát vizsgálja.

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.

„Szívügyem az erdőfürdő meghonosítása Magyarországon, ezzel támogatva az életminőség javulását egyéni, társadalmi és ökológiai szinten.” – nyilatkozta Györffy Éva, a képzés megálmodója, aki a képzésben munkatársával, Sztankó Katalinnal egyetemben, a résztvevők mentoraként maga is közreműködik majd az oktatásban. „Ez a csodálatos technika lehetővé teszi számunkra, hogy az egyén testi-lelki nehézségeit annak környezetével együttesen kezelve próbáljuk megoldani az annak gyakran okozójaként azonosítható izoláció erősítése helyett. Így a folyamat eredményeként minden érintett jólléte együtt növekedhet.”

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

“Számomra az erdőfürdő-vezető képzés egy olyan utat képvisel, amely segíti az embereket újra emlékezni arra, hogy maguk is a természetvilág részei. Hiszem, hogy a kölcsönös tisztelet, a rácsodálkozás és a gyógyulás élménye vár mindenkire ezen az úton” (Sztankó Kata)

Forrás: erdofurdokepzes.hu

További részletek:

Emailben: info@erdofurdokepzes.hu

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