

Először indul hazánkban nemzetközi erdőfürdő-vezető képzés

Budapest, 2022. február 3.

2022 tavaszán Európa egyik elismert erdőterápiával foglalkozó intézete indít erdőfürdő-vezető képzést hazánkban. A Nádúr Centre for Integrative Forest Therapy képzésének magyarországi szervezői maguk is a módszer első képviselői között vannak hazánkban.

Magyarországon 2019 óta élvezheti a lakosság a nemzetközi képesítéssel rendelkező vezetők által indított erdőfürdő-séták jótékony hatásait. A gyakran játékos és mindfulness elemekkel is átszőtt, természetben végzett vezetett relaxációs séták módszertani alapjait japánban és az Egyesült Államokban fektették le a '80-as évektől kezdődően. Azóta 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 (korábban Bach 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 a munkájuk által.

“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: +36 (30) 317-5190 - Sztankó Katalin
+36 (20) 920-3364 - Györfy Éva