



# RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

## Ein Angebot zur Gesundheitsförderung

- Gewohntes Umfeld verlassen und in die Natur eintauchen.
- Unter Anleitung von Fachpersonen\* neue und besondere Erfahrungen auf einer Alp, im Wald, in den Bergen und im Hochmoor sammeln.
- Gestärkt ins gewohnte Umfeld zurückkehren.

\* Erlebnis- und Wildnispädagoge HF  
Outdoorguide  
Sozialpädagoge FH/HF  
Coach BSO

[www.superdoor.ch](http://www.superdoor.ch)

Nachbegleitung

Tools entwickeln

Zukunftsblicke

Standortbestimmung

auf die Suche gehen

Entschleunigen

Erkennen

# Motivation

Schnelllebende  
Gesellschaft

Gefühl der ständigen  
Erreichbarkeit

Unentbehrlich sein

Stress

Zunahme von  
Burn-Out Diagnosen

Forschungsdaten über die heilende Wirkung der Natur für den Menschen.\*

Das Bedürfnis der Menschen wieder vermehrt in der Natur, im Wald, in den Bergen und auf der Alp zu sein, ist deutlich erkennbar.

Persönliche Erfahrungen in der Natur mit deren Wirkung.

Erfahrungen und Rückmeldungen von Personen, die an Events, Anlässen und Outdooraktivitäten teilnahmen.

*\* Der Umwelt- und Verhaltensforscher Ming Kuo von der Universität Illinois hat zahlreiche Studien zusammengestellt und kommt zu dem Ergebnis, dass die starke Wirkung der Natur auf unsere Gesundheit Folge eines kumulativen Effekts ist – oder auch: viele kleine Bäche machen einen grossen Fluss. Die Kombination aus tiefer Entspannung, Ruhe, Aufmerksamkeit und das Einatmen von Terpenen führt zu besserer Impulskontrolle, tieferem Schlaf, besserem sozialen Anschluss und einem stärkeren Immunsystem.*

# Mehrwert

- sanftes «Zwingen», damit überhaupt eine Entschleunigung stattfinden kann.



Setting: ohne viel zu machen passiert «etwas», wird ein Prozess in Gang gesetzt.

- Zeit haben.



Das was auftaucht kann weiter verfolgt werden. Man kann dran bleiben.



Durch das Tun entstehen klarere und neue Sichtweisen.

- Emotionale Ebene/Körperregungen/Gefühle



Das Unbewusste wird intensiver angeregt.



Ist intensiver, bleibt mehr hängen, ist nachhaltiger.

- Sharing, durch die anderen Teilnehmenden und Erfahrungsaustausch.

# Ziele

- Die Teilnehmenden entwickeln ein individuelles Warnsystem, das hilft anbahnenden Stress zu erkennen.
- Die Teilnehmenden erarbeiten auf sich angepasste Tools in Form von Handlungsstrategien, die ihre persönliche Lebensqualität fördert und letztendlich verbessert.

# Wirkungsbreite, Beratungs- und Begleitungsintensität

