

Kertterápia

A kertterápia természetes, egyszerű módon épít a természet gyógyító hatásaira épít. A természeti környezet hatása a vitaminokéhoz hasonló abban, hogy hiánya betegségekhez, rendellenességekhez vezethet, pl. Az ún. természethiányos rendellenesség figyelemzavar, depresszió, kiégés előidézője lehet.



← A kert biztatja, vonzza az embereket a fizikai tevékenységekhez, játékokhoz, oldja a negatív érzéseket és a stresszt, ellazulást és harmóniát hoz. Gyakorlatban tartja a memóriát, a finommotorikát és az érzékszerveket. A találkozás, az alkotó munka és az (ön)felfedezés terét találjuk itt. A kert figyelemreméltó terápiais lehetőségeket kínál.

→ A kertterápia abban több az egyszerű kertben tartózkodásnál vagy kertészkedésnél, hogy minden tevékenység célirányosan, meghatározott terv szerint, kertterapeuta irányítása alatt zajlik, és mindezek mellett a páciens teljes biztonságban érzi magát.



↑ A kertterápia segít abban, hogy az ember jobban érezze magát – mind mentálisan, mind fizikailag. Nemcsak túlterheltség vagy stressz esetén érzik az emberek a terápiais hatást, ez a terápia különféle idült betegségek kezelésében vagy sérülésekből való felépülésben is jótékony hatású.



↑ A kertterápia zárt térben is megvalósulhat úgy, hogy a kerti elemeket hozzák a pácienshez. Ez lehetővé teszi azok segítését, akik ágyhoz kötöttek és nem tudnak kijutni a kertbe. Floramobil, Lipka (Česko)



↑ A kertterápia mindenkinél használható, életkortól, nemtől, előzetes tapasztalattól vagy orvosi diagnózistól függetlenül. Sosna (Slovensko)

