

Záhradná terapia

ZÁHRADNÁ TERAPIA prirodzene využíva liečivý vplyv prírody na človeka. Prírodné prostredie má v podstate charakter vitamínov - nedostatok pobytu v prírode môže viesť k chorobám, napr. porucha deficitu prírody súvisí s problémami pozornosti, depresiami a pod.



← Záhrada ponúka množstvo inšpirácií, láka ľudí k pohybovým aktivitám a hram, umožňuje uvoľniť negatívne pocity, odbúrava stres, prináša relax a harmóniu. Môžeme trénovať pamäť, jemnú motoriku a zmysly. Nachádzame tu priestor na stretávanie sa, tvorivú prácu a (seba)objavovanie. Záhrada má tak mimoriadny potenciál na terapeutické využitie.

→ Rozdiel medzi záhradnou terapiou a jednoduchým pobytom v záhrade alebo záhradkárčením je určený zameraním. Všetky aktivity prebiehajú cieľavedome podľa stanoveného plánu pod vedením záhradného terapeuta a zároveň vytvárajú dojem, že ste chránení, v bezpečí.



↑ Záhradná terapia pomáha človeku cítiť sa lepšie – psychicky aj fyzicky. Liečebné účinky ľudia pociťujú nielen pri prepracovanosti alebo strese, ale táto terapia je prospešná aj pri liečbe rôznych dlhodobých ochorení alebo pri rekonvalescencii po úrazoch.



↑ Vďaka mobilným záhonom môže záhradná terapia prebiehať aj bez záhrady. **Pomáha tak aj ľuďom, ktorí sú pripútaní na lôžko** a nemôžu sa dostať do záhrady. Floramobil, Lipka (Česko)



↑ Záhradná terapia je určená pre každého bez obmedzenia veku, pohlavia, skúseností či lekárskej diagnózy. Sosna (Slovensko)

