

Baštenska terapija



Baštenska terapija koristi isceljujući uticaj koji priroda ima na ljude. Zapravo, prirodno okruženje je poput vitamina, jer njegov nedostatak može dovesti do bolesti, kao što je poremećaj manjka prirode koji je povezan sa problemima pažnje, depresijom, pregorevanjem (burnout) itd.



← Bašta nudi obilje inspiracije, poziva na fizičke aktivnosti i igre, omogućava odbacivanje negativnih osećanja, smanjuje stres, donosi osećaj opuštenosti i harmonije. Možemo vežbati kognitivne sposobnosti, finu motoriku i sva naša čula. Bašta je prostor za susrete, kreativni rad i (samo)otkrivanje, stoga ima izuzetan terapijski potencijal.

→ Razlika između baštenske terapije i samog boravka u bašti ili baštovanstva određena je fokusom. Sve aktivnosti se odvijaju planski kako bi se ostvarili određeni ciljevi i vodi ih baštenski terapeut, što daje osećaj sigurnosti.



↑ Baštenska terapija pomaže osobi da se oseća bolje - i mentalno i fizički. Terapeutski efekti se osećaju ne samo u slučajevima iscrpljenosti ili stresa, već i pri lečenju različitih hroničnih bolesti ili oporavku od povreda.



↑ Baštenska terapija namenjena je svakom, bez ograničenja uzrasta, pola, iskustva ili medicinske dijagnoze. Sosna (Slovensko)

↑ Baštenska terapija se može odvijati i u unutrašnjem prostoru gde se elementi bašte donose klijentima. To omogućava pomoć osobama koje leže u krevetu i ne mogu izaći u baštu. Floramobil, Lipka (Česko)

