

# NATURENS HELBREDENDE KRÆFTER

Torsdag d. 25/2  
kl. 19.00

Sct. Knuds Gym.

En rejse ind i naturens hemmeligheder og helbredende kræfter. Brug af naturbaseret terapi og rehabilitering i sundhedssektoren er i kraftig vækst i disse år, både internationalt og nationalt. Nyere forskning viser, at ophold i naturen og naturbaseret behandling har en gavnlig effekt på vores mentale og fysiske sundhed og kan reducere symptomer på stress, styrke immunforsvaret og øge livskvaliteten.



I dette foredrag vil **Simon Høegmark**, ph.d.-studerende på Institut for Psykologi på SDU og naturvejleder komme ind på, hvordan naturen og naturterapi i fællesskab kan være et afsæt til at håndtere den voldsomme stressbølge med angst og depression, der har ramt mange vestlige lande de seneste år. Simon er aktuell med bogen “Vi er Natur”, der gennem blandt andet et historisk rids omhandlende vores arv fra naturen. Han vil belyse naturens helbredende kræfter og hvordan mennesket har brugt naturen fra helt tilbage i jæger-samler-kulturen og frem til i dag.

I forelæsningen sætter Simon fokus på vigtigheden af samhørighed med naturens biologiske cyklus. Kærlighed til naturen og naturdannelse er centralt i forhold til at skabe det gode liv, hvilket belyses fra både et evolutionært og psykologisk perspektiv.

