

Wandeltherapie van de Buitenpsychologen

Wandeltherapie combineert therapie, wandelen en de natuur.

Training

Wil je ook deze voordelen ervaren door het geven van Wandeltherapie? De Buitenpsychologen leren je graag hoe je met verschillende oefeningen optimaal gebruik kunt maken van de natuur tijdens de drie daagse training.

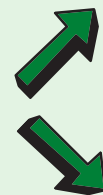
Wil jij ook als Buitenpsycholoog Wandeltherapie geven? Ga dan naar www.debuitenpsychologen.nl

Uit onderzoek blijkt



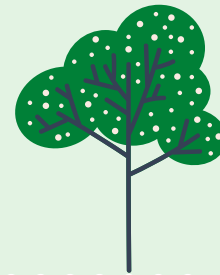
5 op 6 Nederlanders vindt zich natuurliefhebber

Effect van een bosrijke omgeving:



immuunsysteem

stresshormoon
bloeddruk



Effect van prikkelen zintuigen in natuur



sneller en effectiever doormaken
van psychologische
veranderingen



Effect van wandelen



psychologische verwerking

depressieve symptomen



Voordelen uit ervaring

voor cliënt



meer in het
hier en nu



meer open &
sneller tot de
kern

relatie voelt gelijkwaardiger

voor Buitenpsycholoog

meer energie,
ontspanning &
creativiteit



geeft goede
voorbeeld

