



# Akademie und Gesundheitszentrum Frauenchiemsee

Ihr Ort für psychische Gesundheit



## NATUR, PSYCHE, SPIRITUALITÄT – WIRKSAM GEGEN STRESS?

**Termin und Ort: 25.09.2020, Insel Frauenchiemsee**

Natur reduziert Stress, Wut, Angst und auch Depressionen. Naturerlebnisse machen uns sozialer, kreativer und steigern die Frustrationstoleranz.

Das Seminar informiert über den aktuellen Stand der modernen Forschung zu Auswirkungen der Natur auf die Psyche von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Der konkrete Einbezug in die Psychotherapie wird diskutiert.

Im zweiten Teil wird das „Natur-Defizit-Syndrom (NDS)“ bei Kindern und Jugendlichen betrachtet. Studien zeigen, dass Kinder immer weniger Zeit in natürlicher Umgebung verbringen. Kinder und Jugendliche, die gezielt in Kontakt mit der Natur gebracht wurden, sind deutlich aufmerksamer, kreativer und weniger aggressiv.

Mit naturbezogenen psychotherapeutischen Interventionen könnten wir dazu beitragen, dass nachfolgende Generationen, gesünder, sensibler und verantwortungsvoller im Einklang mit der Natur interagieren.

Sie wollen immer über aktuelle Neuigkeiten und Termine informiert werden?

Dann melden Sie sich gerne bei unserem Newsletter an:  
[www.gesundheit-frauenchiemsee.de/newsletter](http://www.gesundheit-frauenchiemsee.de/newsletter)



Im dritten Teil wird gezeigt, dass Naturerfahrung und ein sakraler Ort wie ein Kloster inmitten einer Naturlandschaft ein besonders wirkungsvolles „Restorative Environment“ ist. Die Stille und die besondere Atmosphäre des Klosters fördern das Erleben von Transzendenz bzw. Spiritualität. Wie wirkt sich Spiritualität auf die menschliche Psyche aus?

Die Erschließung spiritueller Ressourcen für Patienten und Behandler ist immer noch Neuland, das wir im Workshop mit Techniken aus dem klassischen Psychodrama betreten.

## Referenten

**Prof. Dr. med. habil. Dr. med. Zaudig** ist Projektleiter und ärztlicher Leiter des vfkv Psychotherapeutischen Gesundheitszentrums / MVZ am Goetheplatz in München. Von 1992 bis 2016 war er Chefarzt der Psychosomatischen Klinik Windach.

**Prof. Dr. med. Eckhard Frick SJ** ist katholischer Priester und Arzt. Er lehrt an der Hochschule für Philosophie München und am Klinikum rechts der Isar der TU München ([www.spiritualcare.de](http://www.spiritualcare.de)). Als Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie betreibt er eine eigene Praxis.

**Robert Bögle** ist Diplom-Psychologe und psychologischer Psychotherapeut. Er arbeitet als freiberuflicher Supervisor und Dozent in der Erwachsenenpädagogik. Seine Schwerpunkte sind Kommunikationstherapie, tiefenpsychologisch orientierte Körperpsychotherapie und Natur-Ritualarbeit.

## Anmeldung und weitere Informationen

[www.gesundheit-frauenchiemsee.de/veranstaltungen](http://www.gesundheit-frauenchiemsee.de/veranstaltungen)

## Kontakt

[info@gesundheit-frauenchiemsee.de](mailto:info@gesundheit-frauenchiemsee.de)  
Telefon: 089 4524166-13