



Nehmen Sie sich Zeit, um zur Ruhe zu kommen – in einer geschützten und wertschätzenden Atmosphäre in der Natur. In unserer ergotherapeutischen Gruppe Waldruhe steht der Wald als unterstützender Ort für Achtsamkeit, Entspannung und innere Stabilisierung im Mittelpunkt. Gemeinsam nehmen wir die Natur mit allen Sinnen wahr, entschleunigen den Alltag und richten den Blick auf das, was guttut.

Was erwartet Sie?

- Achtsame Wahrnehmung der Natur mit allen Sinnen
- Förderung von Entspannung und innerer Ruhe
- Abstand vom Alltag gewinnen
- Stärkung von Selbstwahrnehmung und innerer Stabilität
- Zugang zu den eigenen Bedürfnissen finden
- Kleine Impulse und Übungen zur Achtsamkeit
- Austausch in der Gruppe

Der Fokus liegt nicht auf Leistung, sondern auf dem bewussten Erleben des Augenblicks:

Die Waldruhe kann helfen, innere Anspannung zu lösen, Gelassenheit zu fördern und wieder stärker mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

Nils Seelen
Ergotherapeut

Behandlungsgebiete:

- Psychische Erkrankungen
- Verhaltensstörungen

Spezialisierungen:

- Ausdruckszentrierte & interaktionelle Kreativtherapie
- Einzeltherapie & psychosoziale Behandlungsverfahren in der Einzeltherapie & Gruppentherapie