

mit Daniela Friedrich

www.casavita-eschwege.de



Als zertifizierte Trainee-**arin für Stressmanagement und Naturresilienz** bietet Daniela Friedrich in ihrer CasaVita in Eschwege, Nordhessen, viele Lernmethoden zum besseren Umgang mit Stress an. Eine der beliebtesten ist dabei die geführte Naturresilienz-Wanderung. Im Gespräch mit **meinTV - magazin** gibt sie hilfreiche Tipps und lädt herzlich in ihr „Haus des Lebens“ ein.

Wer profitiert von Ihrem Angebot?

Das Naturresilienztraining ist für jedermann/frau und jede Altersgruppe geeignet. Es wirkt sowohl entschleunigend in stressigen Phasen als auch präventiv. Es macht Sinn, sich in guten Zeiten ein Werkzeug zur Krisenbewältigung anzutrainieren, um in stürmischeren Zeiten darauf zurückgreifen zu können. Menschen, deren Alltagskarussell sich gerade etwas zu schnell dreht, Menschen, die Entscheidungshilfen suchen oder auch Naturliebhaber/-innen, die die Natur neu entdecken wollen, sind herzlichst eingeladen.

Wie sieht so ein typischer „Naturresilienz-Trainingstag“ aus?

Wir starten mit einem bewussten Ankommen in der Natur oder dem bewussten Eintauchen in die Waldatmosphäre. So rückt der Alltag für einen Moment in den Hintergrund. Gezielte Körperwahrnehmungs- und Sinnesübungen sind

immer Teil einer Resilienzwanderung. Ich ermögliche dem Gast, sich selbst zu spüren und zu fühlen, wie heilsam die Natur auf Körper, Geist und Seele wirkt. Die verschiedenen Jahreszeiten fließen thematisch individuell mit ein, ebenso individuelle Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmer/-innen.

Was fasziniert Sie persönlich am meisten an der Natur?

Das Gefühl der absoluten Ruhe und des Friedens. Es sind die Feinheiten, wie z. B. die Blume am Wegesrand, das Rascheln des Laubes oder der Duft von Reinheit. Es ist die perfekte Schöpfung mit all ihrer Biodiversität und Schönheit, die mich fasziniert und glücklich stimmt.

Können Sie unseren Lesern einen kleinen Alltagsstipp aus Ihrem Programm geben, den sie auch ganz leicht zu Hause umsetzen können?

Wenn Sie einen vollen Terminkalender haben, füllen Sie ihn mit einem weiteren Termin – nämlich einem Spaziergang durch Natur oder Wald! Gehen Sie mit allen Sinnen. Spüren Sie bewusst den Wind, riechen und schmecken Sie die Waldluft und hören Sie z. B. die Vogelstimmen. Das sind die ersten Schritte in ein achtsames und entschleunigendes Leben!