Garten-Glück: Natur erfahren – Gesundheit stärken

Kursnummer 27E166003

Beginn Samstag, 05.06.2027, 14:30 - 16:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort Treffpunkt Zugang Rheinpark hinter Staatenhaus

Dozent Yvonne Göckemeyer

Kursentgelt 12,00 €

Die Farbe und die Arbeit mit „Grün“ haben nachweislich eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden. Schon der Blick ins Grüne lässt Menschen – etwa in Krankenhäusern – schneller genesen. Wenn dann noch das Werkeln in der Erde hinzukommt, entsteht etwas Besonderes: Menschen erleben ihr ganz persönliches „Garten-Glück“. Stress und Angst können sich reduzieren, depressive Verstimmungen abmildern. Die Kreativität wird angeregt, und die Tätigkeit im Garten ist eine wertvolle Ergänzung zu sportlicher Bewegung. Das natürliche Licht hilft, die innere Uhr zu regulieren, was zu besserem Schlaf und mehr Konzentration durch tiefe Entspannung führen kann. Beim Gärtnern lernen Menschen, mit Veränderungen umzugehen, und erfahren, wie Blutdruck und Herzfrequenz sinken. Gleichzeitig machen sie die Erfahrung von Selbstwirksamkeit, üben Geduld und spüren, wie der Duft der Erde tiefe Urinstinkte anspricht. In Gemüsegärten kommt ein weiterer Aspekt hinzu: Hier trägt das Gärtnern zusätzlich zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung bei.

Einiges davon werden Sie in dieser Exkursion gemeinsam erfahren. Ein kleiner Spaziergang mit Blick auf Blüten, Insekten und andere Naturphänomene bietet Raum dafür, die wohltuende Wirkung des Gartens mit allen Sinnen zu erleben. Sie lernen, wie Grün im Allgemeinen und naturnahe Flächen im Besonderen neben der positiven Wirkung auf Ihre Gesundheit zum Erhalt der Artenvielfalt beiträgt. Praktische Tipps ermöglichen es Ihnen, auf Ihren Grünflächen - ob Balkon, Garten o.a. - ein intensives Naturerlebnis zu schaffen und einen Beitrag zu Umwelt- und Artenschutz zu leisten. So lernen Sie, wie Sie zur Förderung einer ökologisch nachhaltigen Entwicklung beitragen können.

Treffpunkt aus Richtung Bahnhof Köln-Messe/Deutz ist der Zugang zum Rheinpark nach den Rheinparkhallen.

Sie erlernen Kompetenzen des naturnahen Gärtnerns, die dem Erhalt der Artenvielfalt für eine nachhaltige Zukunft dienen. Die Dozentin, Yvonne Göckemeyer, ist Diplom-Ingenieurin und Landschaftsarchitektin bdla.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.06.2027	14:30 - 16:00 Uhr	Treffpunkt Zugang Rheinpark hinter Staatenhaus

zur Kursdetail-Seite