

# Bräuchte Ideen für einen Kurs "Gesundheit und Entspannung"

Beitrag von „Jens\_03“ vom 14. April 2016 08:49

Eine ehemalige Kommilitonin von mir forscht am stressreduzierenden Effekt von "Dr. Wald", also dem Effekt von Waldspaziergängen zur Entspannung. Auch das könnte man vielleicht als Versuch machen. Blutdruck und Ruhepuls in verschiedenen Umgebungen, zweite Messung nach zehn Minuten Spaziergang, etc. Vergleich Stadt, Zoo, Agrarlandschaft, See und Wald; vorher Freizeitverhalten reflektieren lassen.

Umgang mit Stress kann weiterhin auch Joggen, etc. sein - das habe ich bei meinen Pferdemädels im Unterricht immer gerne vor dem Hintergrund des Themas "Verhaltensstörungen und Problemverhalten" thematisiert. Es gibt für die Verhaltensstörungen aus dem Verhaltenskreis "Lokomotion" die Definition des "gleichförmigen Laufens ohne Ziel", man läuft also vor nichts weg und nirgendwo hin, sondern läuft um des Laufens willen. Interessant ist, dass es hier einen Trainingseffekt gibt - das Pferd muss also immer länger laufen, um Stress abzubauen. Da kann man toll diskutieren.