

PRESSEMITTEILUNG

Kultur.LEBEN präsentiert: **Reinhard Haller: Psychotherapie durch Wandern**

Am Donnerstag den 11. Mai, um 19.30 Uhr, Sonnenbergsaal Nüziders spricht Univ.-Prof. Prim. Dr. Reinhard Haller in der Kultur.LEBEN Vortragsreihe über „die psychische Heilkraft durch Ausdauersport“.

Die Vorträge von Reinhard Haller verdienen die Prädikate, unterhaltsam, spannend und lehrreich mit Recht. Dieses Mal ist es „die Psychotherapie durch Wandern“, die der bekannte Facharzt für Psychiatrie und Neurologie in seinem Vortrag in den Vordergrund rückt. Das Wandern einen positiven und gesundheitsfördernden Effekt auf den menschlichen Körper hat, ist bekannt. Aber wie sieht es bei den Auswirkungen auf die Psyche aus? Wandern im Allgemeinen und vor allem das in den Bergen hat Auswirkungen nicht nur auf unsere Wahrnehmung und Stimmung, sondern auch auf unsere persönliche Befindlichkeit und den Selbstwert. Das Erleben der Naturerscheinungen löst Emotionen aus. Auf den Nenner gebracht, hat die Bewegung in der Natur eine psychohygienische Wirkung auf uns Menschen. Viele Elemente der Psychotherapie sind darin enthalten wie die Entspannung und Meditation, Körpertherapie und Kreativität. Die Natur zu erleben, baut Stress und Angst ab und hat auch einen antidepressiven und suchtvorbeugenden Effekt, so Haller. In seinem Vortrag zeigt er auf, wie der Weg über die Bewegung in der Natur unsere Emotionalität vertieft, Ressourcen aktiviert und zugleich uns zu mehr Gelassenheit führt.

Zur Person: Reinhard Haller ist Facharzt für Psychiatrie und Neurologie. Er ist gerichtlich beeideter und zertifizierter Sachverständiger und gilt als internationaler Experte für Kriminalpsychiatrie. Über 250 wissenschaftliche Arbeiten hat er publiziert und mehrere Bücher veröffentlicht, darunter Sachbuch-Bestseller wie „Die Seele des Verbrechers“, oder „die Narzissmus-Falle – Anleitung zur Menschen- und Selbstkenntnis“.

Wie alle KünstlerInnen, die in der Kultur.LEBEN-Reihe auftreten, verzichtet auch Reinhard Haller auf seine Gage. Der Erlös der Veranstaltung kommt einem Projekt der Caritas für Aidsweisen in Äthiopien zu Gute.

Karten: Abendkasse, Hypobanken, Gemeindehaus Nüziders T 05552 62241-80

Rückfragehinweis: *Isabell Rudolph, i.rudolph@nueziders.at, T:0664 314 6000, www.kultur-leben.at*

SPENDENKONTO Caritas Vorarlberg Hypo, IBAN AT98 5800 0002 2011 3124 BIC HYPVAT2B

Mit freundlicher Unterstützung von der Stadt Bludenz, BLUDENZ KULTUR, der Gemeinde Nüziders und kult pur nüziders



Gemeinde Nüziders

