

# Ontspannen in De Levende Tuin

Uit diverse onderzoeken blijkt dat het zien van groen stress vermindert en dat we in een groene omgeving sneller herstellen van stress. Dit is belangrijk in onze huidige maatschappij met zoveel prikkels. Met informatie en inspiratie uit de vernieuwde handleiding De Levende Tuin kan de groenprofessional komen tot groene oplossingen die bijdragen aan een ontspannen omgeving.



## Wat

De ontspanning die we ervaren door groen, heeft sterk te maken met de zich telkens herhalende patronen in de natuur. Deze patronen vinden we overal terug in bomen, takken en bladeren. Het kost ons weinig inspanning om aandacht te hebben voor de natuur en erin te verblijven. Daarnaast werkt de kleur van het groen rustgevend.

Natuurlijke stimuli zoals het zien van bloemen of vlinders trekken onze aandacht zonder dat dit veel moeite kost. En werken zo ontspannend.

## Hoe

Voor ontspanning kan uitzicht op aantrekkelijk groen al werken. Naast het zich echt bevinden in het groen. Het beste werkt een passende

zintuiglijke totaalbeleving. Door aandacht te hebben voor bijvoorbeeld Kleur, Geur, Geluid, Water, Biodiversiteit en Voedsel/Bloemen.

Ook lichte en koele kleuren (blauw, paars en wit) kunnen bijdragen een meer ontspannen sfeer. Net als natuurlijke materialen.



*Yogatuin van totale ontspanning. De tuin of groene ruimte is ook een uitstekende plek voor yoga of meditatie. Een natuurlijke omgeving ondersteunt bij ademhalingsoefeningen. Combineer de plek met rustgevende geluiden, geuren en kleuren van de beplanting. Zorg voor bescherming tegen eventuele tocht of voor gewenste schaduw.*