

# Naar buiten

Wandel mee  
in Park Sonsbeek





*'Als ik buiten ben zit ik niet 'in' mijn probleem. Ik krijg dan weer oog voor mooie dingen: een merel die losgaat met gezang, een bloem die lekker ruikt, maar vooral het buiten zijn in de natuur en wat dat met je kan doen'*

## **Groen is gezond!**

De natuur verlicht vele klachten. Onderzoek toont aan dat angst, depressie en andere psychische problemen afnemen door een tijd in de natuur door te brengen. In combinatie met (rustig) bewegen is dit effect nog groter. In de natuur ontspan je beter en herstel je van stress. Je brein gaat beter werken als je buiten bent.

## **Wat kun je verwachten?**

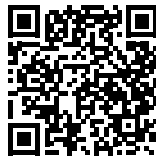
Samen met een natuurgids wandelen we door Park Sonsbeek. Regelmatig staan we even stil bij wat er in de natuur te zien is. Het is geen gesprekstherapie: je hoeft niet te praten (maar dat mag natuurlijk wel).

De wandeling is elke vrijdagochtend, van 9:30 tot 10:30 uur. Na afloop drinken we samen een kopje thee of koffie in de GGz Praktijk.

## **Voor wie?**

Iedereen die mee wil gaan is welkom, of je nou op de wachtlijst staat, in behandeling bent, of net klaar bent met de behandeling. Je behandelaar kan je aanmelden.

Op de site staan data en bijzonderheden. Kijk op [www.ggzpraktijk.nl/naar-buiten](http://www.ggzpraktijk.nl/naar-buiten) of scan de QR-code.



## **Kosten**

We brengen voor deze wandelingen kosten in rekening bij je zorgverzekeraar. Als je dit jaar je eigen risico nog niet hebt betaald, wordt daar aanspraak op gemaakt.

## **Contact**



**Adres:**  
GGz Praktijk  
van Pallandtstraat 9  
6814 GM Arnhem

**Telefoon:** 026-370 98 22  
**Email:** [info@ggzpraktijk.nl](mailto:info@ggzpraktijk.nl)  
**[www.ggzpraktijk.nl](http://www.ggzpraktijk.nl)**