

A photograph of two hikers' legs and feet as they walk on a rocky trail. The hiker in the foreground is wearing a tan hiking boot with a dark sole and grey socks. The hiker in the background is wearing a blue and yellow hiking boot with blue socks and is holding a clear water bottle. The background is a blurred green forest.

| TREND |

WANDELTHERAPIE

De natuur als resetknop

Wie aan therapie denkt, ziet meteen een behandelkamer voor zich met twee stoelen, een salontafel en een doos tissues. Het kan ook anders. Steeds meer therapeuten gaan met hun cliënt naar buiten: in een park, in het bos of op het strand. Want de natuur geeft ademruimte, in je lijf én in je hoofd.

Tekst Carla Rosseels