

B1.27.1 Cultura: La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos

B1.27.1 Kultur: Die Natur als Therapie in den Picos de Europa und Pyrenäen

🔊 <https://app.colanguage.com/de/spanisch/kultur/tu-persona-vitamina-libro>

Descubre cómo los Picos de Europa y los Pirineos contribuyen al autocuidado y la salud mental.

En los Picos de Europa y los Pirineos la naturaleza ayuda a la salud **mental**. Muchas personas visitan estos lugares para caminar y respirar el aire puro. Estar en la montaña reduce el estrés porque desconectas de la ciudad. Algunas personas van para **encontrarse** y practicar el amor propio. Además los **psicólogos** recomiendan estos lugares para relajarse mentalmente. La naturaleza es importante porque ayuda a **darse cuenta** de las necesidades. Es un espacio ideal para el **autocuidado**. La tranquilidad de las montañas es como una medicina para la **depresión**. En estos lugares es fácil **recibir** paz porque hay mucho silencio y calma.

Entdecke, wie die Picos de Europa und die Pyrenäen zur Selbstfürsorge und psychischen Gesundheit beitragen.

*In den Picos de Europa und den Pyrenäen hilft die Natur der **mental**en Gesundheit. Viele Menschen besuchen diese Orte, um zu wandern und die frische Luft zu atmen. In den Bergen zu sein, reduziert den Stress, weil man von der Stadt abschaltet. Manche Menschen gehen dorthin, um sich **selbst zu finden** und Selbstliebe zu praktizieren. Außerdem empfehlen **Psychologen** diese Orte, um sich mental zu entspannen. Die Natur ist wichtig, weil sie hilft, sich der eigenen Bedürfnisse **bewusst zu werden**. Es ist ein idealer Raum für die **Selbstfürsorge**. Die Ruhe der Berge ist wie eine Medizin gegen die **Depression**. An diesen Orten ist es einfach, **Frieden zu empfangen**, weil es viel Stille und Ruhe gibt.*

B1.27.1 La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos

B1.27.1 Die Natur als Therapie in den Picos de Europa und den Pyrenäen

 <https://app.colanguage.com/de/spanisch/kultur/tu-persona-vitamina-libro>



Ejercicio 1:

Preguntas para iniciar

conversación

Instrucción: Habla sobre las siguientes preguntas con tu profesor usando el vocabulario de esta lección y escribe tus respuestas.

1. ¿Cómo sabes que necesitas cuidar más tu salud mental?

.....

2. ¿Qué actividades de autocuidado haces para aliviar el estrés y la ansiedad?

3. ¿Has pensado en ir a un psicólogo o a un retiro de mindfulness para mejorar tu bienestar mental? ¿Por qué sí o por qué no?

.....

4. ¿Qué importancia crees que tiene el amor propio para prevenir la depresión y otras enfermedades mentales?

.....