

Workshop Resilienz lernen mit Pferden



Ort: Pferdeoase Bokel

Ellerdorferstr. 12

24802 Bokel

Zeit: Samstag 10 Uhr bis ca. 18 Uhr

Teilnehmer: min.4, max. 8

Kosten: Spende p.P. 60,00 Euro bis 120 Euro nach Selbsteinschätzung

Trainer/in: Sabine Schweizer, Karla Mizgayski

In diesem Workshop legen wir den Fokus darauf unsere Resilienz zu stärken und mit Hilfe der Pferde aus unseren individuellen Ressourcen zu schöpfen und diese auszubauen.

Das Wort Resilienz kommt aus dem lateinischen und bedeutet so viel wie zurückspringen bzw. abprallen. Resilienz wird auch als das Immunsystem der Seele bezeichnet. Sie beschreibt unsere Fähigkeit mit schwierigen Situationen und Krisen umzugehen. Ganz anders als lange angenommen kann jeder Resilienz erlernen, auch noch im erwachsenen Alter!

Dich erwartet ein Tag an dem wir erst einmal zur Ruhe kommen werden, an dem wir praktischen Einheiten am Pferd haben werden und theoretische Einheiten zum Reflektieren. In der ca. einstündigen Mittagspause werdet ihr Zeit zum entspannten Austausch haben.

Bringt für diese bitte jeder etwas für ein kleines Buffet mit und eine Yoga-/Gymnastikmatte und eine (Woll-)Decke.

Ihr benötigt keine Vorerfahrung mit Pferden

Wie empfehlen festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung zum Überziehen und gemütliche Klamotten.

Nehme bitte über den Verein Kontakt zu uns auf: Tel.: 0176-66298224E-Mail: kontakt@sternenvielfalt.de

Wir freuen uns auf euch!

„Eine Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ (Max Frisch)