

Stressbewältigungsworkshop für Hundebesitzer (Stressbewältigung und Yoga)

Samstag, 05. Juli 2025 | 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Hundeplatz - Hundetraining Karin Noll | 57319 Bad Berleburg, Hermann-Böttger-Weg

Reagiert dein Hund manchmal auf deinen Stress? Unser Event "Stressbewältigung für Hundebesitzer - Yoga on the Move) kombiniert achtsame Bewegungsübungen während entspannter Spaziergänge mit gezielten Techniken, um Hundebegegnungen im Alltag weniger stressig zu gestalten und die Bindung zwischen Mensch und Tier zu vertiefen.

Erlebe eine einzigartige Verbindung zwischen Körperarbeit und der Interaktion mit deinem Hund.

Programmübersicht:

- Kennenlernen der Teilnehmenden und deren Hunden
- Achtsame Spaziergänge: Erlerne Techniken, um während der Bewegung Achtsamkeit zu praktizieren. Atemübungen und Körperwahrnehmung während des Gehens. Sanfte Dehnübungen und Mobilisationstechniken, die beim Gehen integriert werden.
- Techniken zur Stressbewältigung: Spezifische Methoden, um Hundebegegnungen in verschiedenen Situationen entspannter und stressfreier zu gestalten.

Seminarleitung:

Manuela Peters Kleinsorge - Stressbewältigungstrainerin und Karin Noll - Hundetrainerin und Hundeverhaltensberaterin

129 Euro

Veranstalter:
Hundetraining Karin Noll