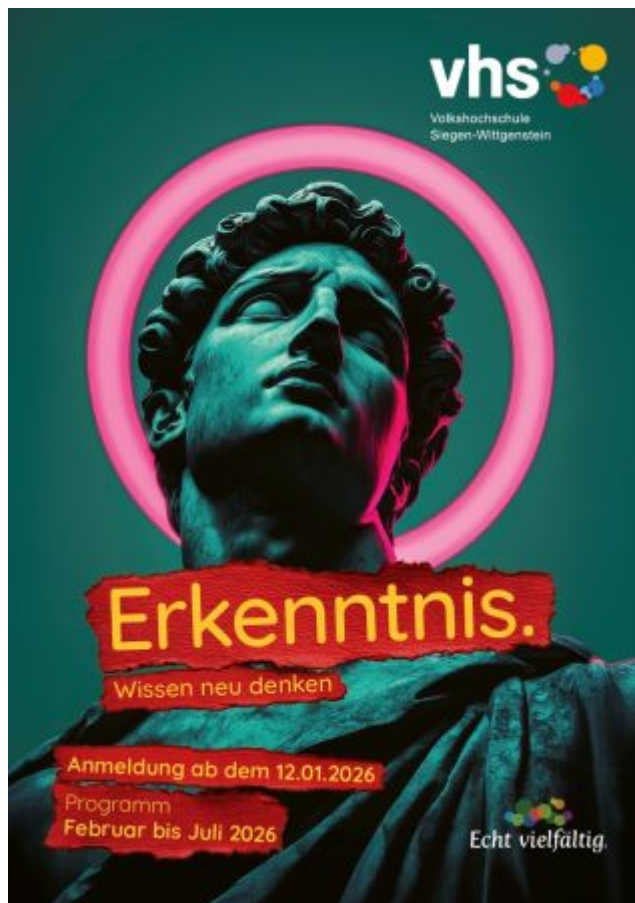


Achtsamkeit und Stressabbau mit Pferd und Natur

Sonntag, 26. April 2026 | 11:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Pferdehof "In der Wester" | 57319 Aue, In der Wester 16



Achtsamkeit und Stressabbau mit Pferd und Natur - von und mit Claudia Keßler

Willst Du in Deinem Leben ganz gelassen und souverän agieren? Willst Du Stress reduzieren und Deine Gesundheit fördern? Willst Du aufdecken, wie Deine Gedanken, Emotionen und Wahrnehmungen Dein Leben beeinflussen und bestimmen? Willst Du erfahren, wie Du sie bewusst lenken und Dein Potenzial ausschöpfen kannst?

In diesem Workshop erhältst Du aufschlussreiche Erkenntnisse aus dem Human Design über Dich und erfährst wie Du deiner Einzigartigkeit entsprechend gesund und gestärkt durchs Leben gehst. Du aktivierst und findest Deine ganz individuellen Ressourcen. Du erfährst, wie ätherische Öle Dein Wohlbefinden unterstützen. Du erhältst praktische Tipps, um aus Deinem Gedankenkarussell auszusteigen. Du führst praktische Übungen und Interaktionen mit und ohne Pferd durch. Die Nähe zur Natur und zu den Pferden ermöglicht dabei einen respektvollen und wertschätzenden Umgang

mit Dir selbst und ein achtsames Gespür für eigene Handlungsmuster.

Das Seminar findet überwiegend im Freien statt. Bitte an entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk denken. Es werden keine Kenntnisse im Umgang mit Pferden vorausgesetzt. Es wird nicht geritten, das Seminar findet ausschließlich am Boden statt.

„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen.“-
Astrid Lindgren

Teilnehmerbegrenzung: 10

85 €

Veranstalter:
VHS Siegen-Wittgenstein

Weitere Informationen: <https://www.vhs-siegen-wittgenstein.de/>