



Seminar

ACHTSAMKEIT

Ein Training mit Mensch & Pferd

ACHTSAMKEIT

WAS IST ACHTSAMKEIT?

Achtsamkeit ist eine gesteigerte Form bewusster Aufmerksamkeit. Achtsam zu sein bedeutet, wieder mit uns selbst in Kontakt zu sein und damit die Fähigkeit, sich für den gegenwärtigen Moment zu öffnen. Sie fördert verborgene Ressourcen zutage und führt zu mehr Gelassenheit und Gleichmut – selbst dann, wenn in der Außenwelt rasende Betriebsamkeit herrscht. Gezieltes Achtsamkeitstraining zeigt zudem positive Effekte für unsere Gesundheit, Konzentration, Stressbewältigung, effektives Handeln und menschliche Beziehungen. Achtsamkeit bringt gelebte Zufriedenheit ins Leben zurück.

Man kann sie auch als eine Kunst bezeichnen, die uns lehrt, uns selbst und die Welt auf eine andere, neue Weise zu sehen und mit unserem Körper, Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen bewusst umzugehen. Achtsamkeit hilft uns unser Gleichgewicht, den Ort der inneren Mitte, zu finden und in ihm zu verweilen.

WARUM ACHTSAMKEIT MIT PFERDEN?

Pferde sind exzellente Achtsamkeitslehrer und mit ihrer natürlichen Feinfühligkeit ein Spiegelbild unserer mentalen Verfassung. Frei von Bewertungen und immer im gegenwärtigen Moment verankert, spiegeln sie unsere innere Haltung in unbestechlicher Art & Weise. Die Arbeit mit dem Pferd zeigt, wie ich mit mir selbst, meinem Gegenüber und dem, was ich gerade tue, in Verbindung bin. Ganz bei der Sache oder „voll neben der Spur“? Das Pferd als Übungspartner ermöglicht Ihnen einen leichten und erfolgversprechenden Einstieg in das sehr komplexe Thema. Grundsätzlich lassen sich die am Pferd gewonnenen Erfahrungen höchst gewinnbringend auf den privaten und beruflichen Alltag übertragen.

KURSIHALTE:

Die Kurse beinhalten theoretische Wissensvermittlung in mehreren Blöcken gepaart mit zahlreichen und sehr alltagspraktischen Achtsamkeitsübungen: in der Gruppe, am Pferd und im Einzel.

Profitieren Sie jetzt von den jahrelangen Erfahrungen Ihres „Trainer-Gespans“.

„Die Seele des Pferdes zeigt sich nur dem, der achtsam ist.“

Gustav Rau

ÜBER UNS



Katja Horst ist seit über 20 Jahren, so sagt sie selbst, liebevolle „Leitstute“ einer 20-köpfigen Pferdeherde und gleichzeitig Schülerin dieser. In der natürlichen Umgebung des familiengeführten Landhofes verbringen Kinder und Jugendliche jedes Jahr erlebnisreiche Reitferien und erlernen den achtsamen

Katja Horst

Dipl. Agrar. Ing (FH), Pferdewirtschaftsmeister (ZH), Reitwart FN, Anerkannte Ausbilderin für die VFD, Ausbilderin in der Leichten Reitweise

www.landhof-zur-meierei.de

Umgang mit dem Pferd. Katja Horst bildet Pferde sanft vom Wild- zum Reitpferd aus. Als Vermittlerin zwischen Besitzer und Pferd hilft sie bei Verständigungsproblemen und ebnet den Weg für ein entspanntes, harmonisches Miteinander.



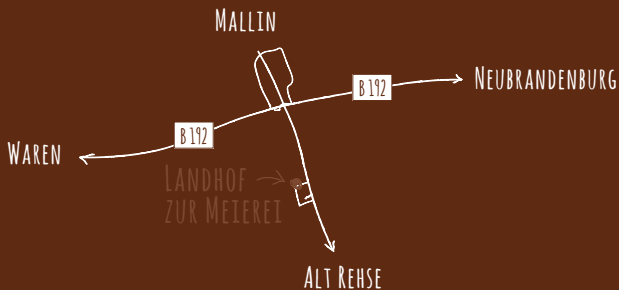
Marco Wegner hat sich in zwei wissenschaftlichen Abschlussarbeiten mit der Thematik des Coachings, speziell des Mental-Coachings auseinandergesetzt. Seine Praxiserfahrungen konnte er in den letzten 10 Jahren an mehreren Kliniken sammeln, so auch in der Funktion des Abteilungsleiter eines Therapeuten-

Marco Wegner

M.A. Counselling (HS), Mental-Coach (FH), Achtsamkeitstrainer (GKV), Stressmanagementtrainer (GKV), Hypnotherapeut (IEK / NGH), Psychotherapeut (HPG)

www.marco-wegner.de

teams und als stellvertretender Klinikleiter. Seine wahre Passion liegt allerdings in der direkten Arbeit mit dem Menschen selbst und der pragmatischen Vermittlung von wirkungsvollen Selbstregulationstechniken: gespeist aus dem Methodenkoffer des Mental- und Achtsamkeitstrainings.



KONTAKT

SEMINARANFRAGEN

Marco Wegner
Telefon 038303 - 90 96 64
post@marco-wegner.de

Termine unter
www.marco-wegner.de