



Nutan Kirsten Egger

Energiemassage



Ulrike Hald Herzfeldhof

Kunst- und Reittherapie

Finde deine Meditation / Pferde erfahren

Es gibt verschiedene Techniken, um die Gedanken loszulassen und in die Stille zu kommen: aktive und passive. Die aktiven Zugänge zur Meditation sind z.B. Schütteln, Tanzen oder starkes Atmen; der passive Zugang erfolgt im Sitzen oder Liegen.

Dabei wird der Atem beobachtet, Klängen gelauscht und es wird gesummt. Diese Herangehensweisen wollen wir gemeinsam ausprobieren.

Du kannst herausfinden, was dir am meisten entspricht und zu deiner täglichen Meditation werden kann.

Themen, die in der Meditation eine wichtige Rolle spielen, können auch im Zusammenhang mit den Pferden erlebt und erfahren werden.

Pferde lesen äußerst fein unsere Körpersprache und spiegeln uns, ob wir angespannt oder entspannt sind.

Sie fordern unsere absolute Präsenz und verhelfen uns sehr schnell, Alltagsgedanken hinter uns zu lassen.

Bei der Arbeit mit dem Pferd vom Boden aus wie auch beim Reiten und sich tragen lassen, geht es darum, sich selbst zu erleben und die Körperwahrnehmung zu schulen. Das Reiten steht dabei jedoch nicht im Vordergrund.

Reit- oder Pferdeerfahrung sind nicht erforderlich, nur ein wenig Mut, sich auf etwas Neues ein zu lassen.

In diesem Teil des Kurses werden wir zwei Pferde mit jeweils einer Pferdefachkraft nehmen und die Gruppe wird geteilt.

Mögliche Themen:

- Pferde beim Grasens, Fressens beobachten. Wie ist deren Körpersprache?
- Pferde putzen, fühlen, wahrnehmen. Führübungen
- Freiarbeit. Einsatz von Körpersprache und Energie
- Tragen lassen, Reiten. Einsatz des Atems und der Körperspannung

Zeitraumen: 4 Tage, jeweils 2 h Vormittags und 2 h Nachmittags

Wer: Ulrike und Anjana Hald, Kirsten Egger

Wo: Herzfeldhof Worpswede

Kosten: 470 Euro pro Person

Teilnehmerzahl: min 4, max. 8 Personen

Termin: Donnerstag, den 23.6. bis Sonntag, den 26.06.2022

Anmeldeschluss: 02.06.22

Mitbringen: Bitte bequeme Kleidung, Decke, eventuell Meditationskissen oder -bänke mitbringen.
Feste Schuhe und Reithelm (wenn vorhanden)