



Elisabeth Dierlich

Klang-Massage-Therapie



Ulrike Hald

Herzfeldhof Kunst- und Reittherapie

## Auszeit nehmen

Eine Auszeit nehmen aus dem Alltagsgeschehen ist ein Zauberwort geworden in unseren heutigen Lebensabläufen. Rechtzeitig und regelmässig genommen, reichen oftmals schon einige Tage für eine Rückverbindung mit unserer inneren Quelle und die Wiederherstellung des eigenen Lebensrhythmus.

Wir unterstützen dich dabei mit

- mit Gongs und Klangschalen

Eine Imaginationsreise zur eigenen Lebens-Situation, ein Bild zu erhalten  
was trägt mich in meinem Alltag  
was belastet mich  
die Sinne feinstimmen auf den Kontakt mit den Pferden

- einer Zeit auf dem Rücken der Pferde

Lasten abgeben, sich tragen lassen durch den rhythmischen Gang des Pferdes  
Präsenz aufbauen über den Verbindungsaufbau zum Pferd  
Die Sequenz gestalten wir im Wechsel einmal Führen, einmal getragen werden.

- Gemeinsamer Klangabschluss

Zeitraumen: 4 Stunden  
Wer: Ulrike und Anjana Hald, Elisabeth Dierlich  
Wo: Herzfeldhof Worpswede  
Kosten: 135 Euro  
Teilnehmerzahl: min 4, max. 8 Personen  
Mitzubringen: Wetterfeste Kleidung und Schuhe, Reithelm (wenn vorhanden)

Termin: Mittwoch, den 13.07.2022 von 15.00-19.00 Uhr