

# Körperbewusstsein und Selbstsicherheit

mit Pferden stärken



Schatteburgerstraße 52  
26817 Rhaderfehn  
Tel 0152 269 543 99  
info@hof-schatteburg.de  
www.hof-schatteburg.de

Fühlst Du Dich unsicher im Umgang mit anderen Menschen? Zeigst Du Dich nicht gerne?

Wünschst Du Dir ein sicheres Auftreten? Wärst Du gerne selbstbewusster?

Dann erlerne in diesem Seminar, wie Du an Deiner Präsenz arbeiten kannst und sie gezielt einsetzen. Körpersprache macht einen großen Teil unserer Kommunikation und Selbstdarstellung aus. Dadurch, dass Du Dich körperlich besser wahrnimmst und dir Deine Bewegung bewusst wird, kannst Du Deine Wirkung auf andere verbessern. In diesem Prozess wirst Du von Pferden als Co-Therapeut unterstützt. Pferde sind Meister der Körpersprache und spiegeln uns sehr gut. In diesem Seminar helfen sie uns das eigene Auftreten zu identifizieren und im weiteren Verlauf den Körper wahrzunehmen und die Haltung zu verbessern.

Gewinne mehr Ausstrahlung und Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen durch Körperpräsenz.

**Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen**, die sich mit dem Thema Körperbewusstsein und Selbstsicherheit auseinandersetzen möchten. Vorerfahrungen mit Pferden sind nicht notwendig!

## Körperbewusstsein und Selbstsicherheit

### Datum & Uhrzeit

Samstag, 18.05.2019  
09:00 – 17:00 Uhr

und

Sonntag, 19.05.2019  
10:00 – 17:00 Uhr

**Kosten:** 250 Euro



**Tomke Oeltjen** - staatl. examinierte Physiotherapeutin, staatl. geprüfte Heilpraktikerin, Stressmanagement-Trainerin, Pilates Trainerin, TTouch for You ® Practitioner



**Lena Heselmeyer** - Motologin (MA), staatl. anerker. Sozialpädagogin (BA), Reittherapeutin (RAPth), Weiterbildung Pferdegestütztes Coaching, Lehrbeauftragte HS Emden Leer

# Stressmanagement und Körperbewusstsein

mit Pferden stärken



Bist Du nicht mehr Du selbst? Hetzt Du nur noch von einem Termin zum nächsten? Bist Du schnell genervt und unruhig?

Mit anderen Worten: **Bist Du voll im Stress?**

Dann erfahre in diesem Seminar, wie Stress entsteht und was dabei auf Dich besonders zutrifft. Daraufhin lernst Du Bewältigungsstrategien auf verschiedenen Ebenen, sodass Du die richtige für Dich herausfinden kannst. In diesem Prozess werden uns die Pferde als Co-Therapeuten unterstützen. Sie spiegeln uns Menschen sehr gut und helfen uns in diesem Seminar, unseren Körper besser wahrzunehmen und eine ausgeglichene Stimmung zu finden.

Gewinne mehr Souveränität im Umgang mit Stress, sodass in Deinem Leben Entspannung und Gelassenheit wieder einen Platz bekommen.

**Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen**, die sich mit dem Thema Stressmanagement und Körperbewusstsein auseinandersetzen möchten. Vorerfahrungen mit Pferden sind nicht notwendig!

**HOF SCHATTEBURG** ist ein Bauernhof, der in Schattemberg/Rhauderfehn gelegen ist, einem beschaulichen Bauerndorf 10 km süd- westlich von Leer.

Hier finden, neben pferdegestützten Interventionen, die Reittherapie und pferdegestütztes Coaching umfassen, Seminare zu diesen Themen statt.

Es stehen ausgebildete Therapiepferde zur Verfügung, die ebenso wie ein Esel, ihrer Art typisch, im Herdenverband in einem Offenstall untergebracht sind.

In den Pausen lädt der große Garten zum Entspannen oder die aktiv betriebene Landwirtschaft zum Erkunden ein.

Stressmanagement und Körperbewusstsein

**Datum & Uhrzeit**

Samstag, 14.09.2019  
10:00 – 16:00 Uhr

**und**

Sonntag, 15.09.2019  
10:00 – 16:00 Uhr

**Kosten :** 250 Euro

Für Getränke und die Verpflegung in der Mittagspause ist gesorgt.

Die Teilnehmerzahl beträgt 6 – 10 Personen pro Seminar.

Anmeldeschluss ist je einen Monat vor dem Seminar.

