



Seminar / Unterricht / Specials	Beschreibung	Umfang/Dauer	Preis in Euro [pro Person]
Seminar 21.05. - 22.05.2011 10.09. - 11.09.2011	<p>Selfcare – wie erreiche ich Harmonie zwischen Reiter und Pferd?</p> <p>Ein Seminar für alle, die Entspannung brauchen - auch für Nichtreiter Hochmotiviert, voll engagiert, kompetent und professionell – und doch wird alles zuviel? In unserem hektischen Alltag kommt es immer häufiger zu deutlichen Belastungsreaktionen und dem Gefühl des Ausgebranntseins in Privatleben und Beruf. Im Rahmen eines Wochenendseminars wollen wir Ihnen die Möglichkeit bieten, sich über Risikofaktoren und Stress-Symptome zu informieren. Vor allem aber darüber, welche Präventionsmaßnahmen sie nutzen können und wie Sie gut für sich sorgen können. Es werden theoretische Inhalte vermittelt und praktische Übungen durchgeführt – sowohl ohne als auch mit dem Pferd. Jedem Teilnehmer wird ein praktischer Teil mit einem Lehrpferd oder dem eigenen Pferd angeboten. Abgestimmt auf die individuellen Reiterfahrungen der Teilnehmer wird eine praktische Kurz-Lehrstunde am und mit einem Pferd durchgeführt.</p> <p>Wir wollen gemeinsam Antworten auf folgende Fragen finden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wie zeigen sich Stress-Symptome bei mir und anderen? - Welche Möglichkeiten zur Entspannung und Bewegung kann ich nutzen? - Welchen Einfluss hat mein Wohlbefinden auf meinen Umgang mit dem Pferd? - Welchen Einfluss hat der Umgang mit dem Pferd auf mich? <p>Wichtig sind Selbstachtsamkeit sowie positive Kommunikation und Interaktion. Dies wollen wir Ihnen in einem entspannten Rahmen mit naturnahem Erleben und einem angenehmen Ambiente bieten.</p> <p>Auf Wunsch können Sie auch die Übernachtungsmöglichkeiten und die bewährten Wellness-Angebote der Vita-Farm nutzen.</p> <p>Teilnehmerzahl max. 12 Personen (mit und ohne Pferd, Reiterfahrung nicht erforderlich)</p> <p>Seminarleitung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dr. Karen Jahn (Diplom-Psychologin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG)) - Heinrich Bergmann-Scholvien (Pferdewirtschaftsmeister) <p>Seminar-Dauer Samstag: 10.30 Uhr – 17.30 Uhr inkl. Pausen Sonntag: 10.00 Uhr – 13.00 Uhr inkl. Kurzpause</p>	pro Tag	90,00 €