

„Resilienz & Frieden“ – Im Innen wie im Außen! Herzkohärenz erleben in Resonanz mit Pferden

Sonntags-Workshop (10:00 bis 17:00 Uhr) – für 6 bis 8 TeilnehmerInnen

Termine: **O 26.06.2022 | O 09.10.2022 | O weitere auf Anfrage**

Ort: **Susannes Pferdetrail | Salzufler Str. 242 | 32052 Herford**

Gerade JETZT, wo sich unser Leben und die Welt wandelt, wir uns machtlos, angsterfüllt oder wütend fühlen oder wir Ausgrenzung, Polarisierung und Verurteilungen erleben, ist es für unseren Seelenfrieden umso wichtiger in der eigenen Mitte zu bleiben, um nicht „durchzudrehen“ oder zu resignieren.

Die HeartMath-Methode ist ein weltweit anerkanntes und messbares Instrument, um die Herzkohärenz zu steigern, in Balance zu bleiben, gelassen mit Stressoren und unerwünschten Entwicklungen und damit verbundenen Emotionen umzugehen, um für sich selbst handlungsfähig und resilient zu bleiben.

Nach dem Einführungsteil in die HeartMath-Methode im Seminarwagen, werden wir einige praktische Übungen auf der Pferdeweide durchführen und dabei von den sensiblen Pferden gespiegelt bekommen, dass sie sich unserer Herzkohärenz anschließen. Es können sich Felder von Verbundenheit, Frieden und Heilung aufbauen und uns wieder an unsere Kraftquelle Herz anschließen. Wie die Pferde, reagieren abgemildert auch die Menschen in unserem Umfeld auf unsere erhöhte Herzkohärenz.

HeartMath und die Resilienz-Begleitung durch die Pferde ergänzen sich wunderbar.

So wird Herzkohärenz erlebbar und sichtbar:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Einfach einlassen und mitmachen. (Wer an dem Tag nur einen Sichtkontakt zu den Pferden möchte, teilt uns das bei der Anmeldung bitte mit.)

Inhalt:

- kompakte Einführung zur **HeartMath-Methode** und wie wir sie für inneren und äußeren Frieden nutzen können, indoor im Seminarwagen
- praktische HeartMath-Übungen **mit Begleitung durch die Pferde** outdoor auf der Weide (bei Regen überdacht)
- sollte noch etwas Zeit bleiben, können wir einen Walk (Walking-in-your-shoes) zum Thema: „Was der Frieden braucht“ anschließen.

Einführung-Kursgebühr: **129,00 €** statt 149,00 € (inkl. MwSt.) – incl. Getränke, Kekse und Obst

Bitte mitbringen: Schreibzeug, wettergerechte Kleidung, essbares für ein gemeinsames Mittagsbuffet. – Bei Problemen mit der Anreise bitte bis 10 Uhr unter 0175-268 35 67 melden.

Hinweise: Für unsere Planungssicherheit, bitte jeweils 1 Woche vor der Veranstaltung **mit allen Kontaktdaten anmelden** (bei **Barbara** oder **Susanne**) und die Kursgebühr vorab gegen Rechnung entrichten. Bei Storno innerhalb einer Woche vor dem Seminartermin müssen wir leider trotzdem die Kursgebühr erheben. (Es kann aber ein/e ErsatzteilnehmerIn gestellt werden.) Bitte je nach gültiger Corona-Verordnung, Maske und Nachweis mitbringen. Sollte die aktuelle Corona-Verordnung zum jeweiligen Termin die Durchführung ausschließen oder Barbara/ Susanne zu dem Termin erkrankt sein, so erstatten wir die Kursgebühr.

Ausblicke:

Barbara und **Susanne** sind beide ausgebildete HeartMath-Coaches und -Trainer. **Barbara** ist zusätzlich HP für Psychotherapie und HeartMath-Therapeutin. Wer HeartMath vertiefen oder begleitet umsetzen möchte, kann sich an **Barbara** oder **Susanne** wenden.

Wer die **Pferdearbeit** zur persönlichen Entwicklung entdecken möchte oder über HeartMath das gegenseitige Vertrauen in Bezug auf das eigene Pferd ausbauen möchte, wendet sich einfach an **Susanne**.