

RESILIENZ & FRIEDEN – Im Innen wie im Außen Herzkohärenz mehr in Resonanz mit Pferden

Sonntags-Workshop (10:00 bis 17:00 Uhr) – für 6 bis 8 Personen in Herford
O 04.06.2023 oder **O 15.10.2023** auf dem **Pferdetrail, Salzufler Str. 242, 32052 Herford**

Gerade JETZT ist es wichtig **in der eigenen Mitte zu bleiben** und für den eigenen **Seelenfrieden** zu sorgen, um nicht zu resignieren oder durchzudrehen. Das Leben und die Welt wandeln sich gerade massiv. Wir fühlen machtlos, angsterfüllt oder wütend. Wir erleben oder beobachten Ausgrenzung, Polarisierung und Verurteilungen. Diese Energie hat oft Auswirkungen auf das eigene Umfeld, so dass auch so gerade „Streitthemen“ vermehrt auftreten.

Die HeartMath-Methode (HM) 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. Sowie um für sich selbst handlungsfähig und resilient zu bleiben.

Wir starten und enden mit einem kurzen, angeleiteten MOVE (intuitiv-bewegtes Coaching). Im Seminarwagen vermitteln wir wissenswertes zur HeartMath-Methode (HM). Bei den Pferden werden wir einige praktische HM-Übungen durchführen und dabei erleben, wie sich die sensiblen Pferde uns mit ihrer Herzkohärenz anschließen. So können sich Felder von Verbundenheit, Frieden und Heilung aufbauen und uns wieder an unsere Kraftquelle Herz anschließen. Wie die Pferde, stecken wir auch die Menschen in unserem Umfeld mit unserer harmonischen Herzkohärenz an.

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 das bitte mit der Anmeldung mit.)



Inhalt:

- Start: Satus quo zur persönlichen aktuellen Resilienz per angeleiteter **MOVE-Übung**
- 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, bei Regen überdacht) sowie im Seminarwagen.
- Ende: Satus quo zur persönlichen aktuellen Resilienz per angeleiteter **MOVE-Übung**

Kursgebühr: 149,00 € (inkl. MwSt.) - WiederholerInnen zahlen 90,00 € (inkl. 30 € für Pferde, Trail & Getränke)

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 bis spätestens jeweils 1 Woche vor der Veranstaltung **mit allen Kontaktdaten (Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse) anmelden** (bei **Barbara** oder **Susanne**). Die Kursgebühr bitte vor Ort entrichten. Bei Storno innerhalb einer Woche vor dem Seminartermin erheben wir die komplette Kursgebühr. Ein/e ErsatzteilnehmerIn kann gestellt werden.

Sollte oder Barbara/ Susanne zu dem Termin erkrankt sein, so vereinbaren wir einen Ersatztermin.

Ausblicke: **Barbara** und **Susanne** sind beide ausgebildete HeartMath-Coaches und -Trainer. **Barbara** ist HP Psych. und HeartMath-Therapeutin. Wer HeartMath vertiefen oder begleitet umsetzen möchte, kann sich an **uns** wenden. Wer die **Pferdearbeit** auch in Verbindung mit **Move - intuitives bewegtes Coaching** zur persönlichen Entwicklung nutzen möchte oder über HeartMath das gegenseitige Vertrauen in Bezug auf das eigene Pferd ausbauen möchte, wendet sich einfach an **Susanne**.