



In Beziehung mit uns selbst und mit Pferden!

Eine „Person erscheint, indem sie zu anderen (Personen) in Beziehung tritt.“ (Martin Buber).

Im Rahmen dieses 1 ½ tägigen Seminar werden wir erproben, wie wir sowohl mit uns selbst als auch mit anderen in Beziehung treten.

Bei diesem individuellem Experimentieren werden uns verschiedene Methoden unterstützen (Stressreduktion durch Achtsamkeit - MBSR, Achtsames Selbstmitgefühl - MSC, Achtsames mitfühlendes Leben - MBCL, Hakomi - Achtsamkeitszentrierte Körperpsychotherapie).

Am Freitagabend wird uns immer wieder Stille begegnen. Momente der Ruhe/Stille/Zentriertheit erleichtern es uns, mit uns selbst und dann am Samstag mit anderen Lebewesen in Beziehung zu treten.

Gestärkt durch die Erfahrungen des Abends werden wir unsere Beziehungsfähigkeit in der Begegnung mit Pferden am Samstag am Reitstall erproben. Die Arbeit mit Pferden ist streben nach Harmonie und Einklang in der Begegnung zweier sehr unterschiedlicher Wesen. Diese Begegnung gestaltet sich unmittelbar im Hier-und Jetzt des ersten Kontaktes, unterstützt durch die Fähigkeit der Pferde, authentisch, wertfrei auf uns zu reagieren. Ihre hohe soziale Kompetenz ist geprägt von stiller, achtsamer Bezogenheit und das Streben nach Balance. Durch die Erfahrung der achtsamen Interaktion mit uns selbst könnten sich Fragen ergeben, die wir in der wertfreien Resonanz der Pferde auf unsere Befindlichkeit weiter vertiefen können.

Einerseits werden wir am Samstag immer wieder in Beziehung zu Pferden treten, andererseits finden auch immer wieder Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit, Mitgefühl statt.

Kosten:

Euro 290,--

TeilnehmerInnen:

Das Seminar richtet sich an Personen, die sich näher mit den Themen Achtsamkeit, Selbstmitgefühl beschäftigen wollen und ihre Resonanzfähigkeit mit Pferden erproben möchten.

Pferdekenntnisse bzw. Kenntnisse im Umgang mit Pferden keine Voraussetzung!
Kleidung: Witterungsbedingte sportliche Kleidung, festes Schuhwerk.

Zeiten:

Freitag 15.10.2021, von 17:00 – 20:00 Uhr

Samstag 16.10.2021, von 09:30- 16:30 Uhr

Ort:

Freitag : Praxis Dr. Markus Felder, 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6

Samstag: Reitstall Kohlerhof, 6111 Volders, Lachhofweg 6a

SeminarleiterInnen:

Mag.a. Claudia Baldeo,

Psychologin, Psychotherapeutin, Supervisorin (Integrative Therapie & Integrative Gestalttherapie), Reittherapeutin

Webseite: www.praxisbaldeo.at, Tel: 0650-5674422

Dr. Markus Felder,

Psychologe, Psychotherapeut (Existenzanalyse), Achtsamkeitslehrer

Webseite: www.markusfelder.at, Tel: 0699 - 188 55 415

