

## ***In Resonanz mit mir und der Umgebung treten*** (Selbsterfahrung in Interaktion mit sich und mit Pferden)

Einem persischen Sprichwort zufolge wächst Weisheit in der Stille. Unter Resonanz wird das Mitschwingen mit meiner Umgebung bezeichnet. Begründet wird dies durch das Grundgefühl mit sich selbst authentisch in Einklang zu stehen. Stille kann eine Möglichkeit sein, unsere Fähigkeit mit uns und anderen in Resonanz zu treten zu vertiefen.



Im Rahmen dieser zwei Tage wird uns immer wieder Stille begegnen. Wir werden erforschen wie es ist in diesen Momenten durch Achtsamkeit und Mitgefühl in Kontakt zu treten. Bei diesem individuellen Experimentieren werden uns verschiedene Methoden unterstützen (Stressreduktion durch Achtsamkeit - MBSR, Achtsames Selbstmitgefühl - MSC, Achtsames mitfühlendes Leben - MBCL, Hakomi - Achtsamkeitszentrierte Körperpsychotherapie)

Am ersten Tag dieses zweitägigen Seminars wird unserer kleinen Gruppe ein ganzes Fortbildungshaus bzw. ein aktiver Bauernhof mit Einbettung in der Natur zur Verfügung stehen.



Gestärkt durch die Erfahrungen des ersten Tages werden wir unsere Resonanzfähigkeit am zweiten Tag am Reiterhof aufs Neue erproben. Die Arbeit mit Pferden ist Streben nach Harmonie und Einklang in der Begegnung zweier sehr unterschiedlicher Wesen. Sie gestaltet sich unmittelbar im Hier und Jetzt des ersten Kontaktes, unterstützt durch die Fähigkeit der Pferde, authentisch, wertfrei auf unsere Befindlichkeit zu reagieren. Ihre hohe soziale Kompetenz ist geprägt von stiller, achtsamer Bezogenheit und das Streben nach Balance. In unserer Interaktion mit dem Pferd könnten sich Fragen ergeben, die unsere Fähigkeit mit uns und anderen in Resonanz zu treten weiter vertiefen.

### Kosten:

Euro 390,— inkl. Mittagessen sowie Pausenverpflegung

### TeilnehmerInnen:

Das Seminar ist auf 10 TeilnehmerInnen beschränkt und richtet sich an Personen, die sich näher mit den Themen Achtsamkeit, Selbstmitgefühl beschäftigen wollen und ihre Resonanzfähigkeit mit Pferden erproben möchten. Pferdekennnisse bzw. Kenntnisse im Umgang mit Pferden keine Voraussetzung!

### Zeiten:

Freitag 04.06.2021 und Samstag 05.06.2021 jeweils von 10 - 17 Uhr

### Ort:

Erster Tag: Lachhof (AufBauWerk), 6111 Volders, Lachhofweg 11  
Zweiter Tag: Kohlerhof, 6111 Volders, Lachhofweg 6a

### SeminarleiterInnen:



Mag.a. Claudia Baldeo,  
Psychologin, Psychotherapeutin (Integrative Therapie & Integrative  
Gestalttherapie), Reittherapeutin  
Webseite: [www.praxisbaldeo.at](http://www.praxisbaldeo.at), Tel: 0650-5674422



Dr. Markus Felder,  
Psychologe, Psychotherapeut (Existenzanalyse), Achtsamkeitslehrer  
Webseite: [www.markusfelder.at](http://www.markusfelder.at), Tel: 0699 - 188 55 415

Anmeldungen unter: [kontakt@markusfelder.at](mailto:kontakt@markusfelder.at)