

Achtsamkeitsseminar mit Pferden



Unser Leben ist kostbar!

Die Anforderung an uns sind gerade in dieser turbulenten Zeit riesig. Wieviel Druck hält der Mensch aus?

Leichtigkeit und Positivität sind die grössten Energiespender in unserem Leben.

In unserem pferdegestützten Achtsamkeitsseminar erlebst Du was Achtsamkeit bewirkt. Durch einen achtsamen Umgang mit sich und seiner Umgebung wird das Leben leicht und positiv. So entsteht Raum für ein positives Leben, Energie um Ziele zu erkennen und umzusetzen.

Das Seminar findet am Samstag 03. September 2022 in Hendschiken unter der Leitung von den Coaches Corin und Beat Stutz statt.

Start: 09.00 Uhr

Ende: 16.30 Uhr

Kosten: Fr. 290.-/ Teilnehmer

Im Preis inklusive sind:

- Pferde als Co-Coaches
- Exklusives Coaching (nur 6 Teilnehmer)
- Pausengetränke und Snack

Themen des Seminars:

- Achtsamer Umgang mit mir
- Erkennen meiner Bedürfnisse
- Zeit erleben statt Stress
- wahrnehmen und aktivieren meiner Stärken
- Grenzen setzen
- Selbstvertrauen
- Empathie

Wir freuen uns auf eine spannende Zeit mit Ihnen.

Für Ihre Anmeldung, bei weiteren Fragen oder mehr Infos zum Coaching mit Pferden stehen wir gerne zu Verfügung:

Tel. 079 348 74 71 Email: corin.stutz@beat-stutz.ch, www.beat-stutz.ch