

## Achtsamkeit wiederentdecken

Authentic Horse Arts, Wängi/TG



## **Achtsamkeit wieder entdecken**

Pferde spüren, ob ihnen der Mensch mit natürlicher Autorität begegnet. Die Pferde haben keine Vorurteile und sind für den Menschen ein klarer Spiegel der Persönlichkeit. Sie akzeptieren Menschen mit Ehrlichkeit, Vertrauen, Zielstrebigkeit und mentaler Stärke.

Die Besinnung auf uns selbst und unsere Fähigkeiten ist das Thema und die Herausforderung des Workshops. Pferde zeigen uns immer, ob wir mit unserer Aufmerksamkeit präsent sind, oder ob unsere Gedanken abschweifen. Und meistens geschehen die für uns unangenehmen Dinge dann, wenn wir eben nicht bei der Sache sind, wenn wir uns nicht auf den Moment einlassen können. Wenn wir jedoch wach sind, nehmen wir plötzlich wahr, beginnen zu sehen und zu spüren und leben den Augenblick, den Moment.

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert die Fähigkeit im Pflegealltag auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten einzugehen. Ebenso sind Erkenntnisse aus diesem Tag wertvoll in der Teamarbeit. Achtsamkeit ist eine hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren.

<b>Inhalt</b>	In diesem einmaligen Outdoor Seminar begeben Sie sich mit dem Pferd als Co-Trainer auf den Weg. Sie erleben die Vielfältigkeit Ihrer Sinne, meistern grosse und kleine Herausforderungen, lernen neue Wege und neue Möglichkeiten kennen.
<b>Ziele</b>	Auseinandersetzung mit inneren Grenzen und Blockaden, Körperwahrnehmung und der inneren Stimme. Achtsamkeit neu erkennen.
<b>Arbeitsweise</b>	Gemeinsame Standortbestimmung und Zieldefinition Kontaktaufnahme und Übungen mit dem Pferd in der Reithalle; am Abend gemeinsamer Austausch des Erlebten
<b>Zielpublikum</b>	Personen mit oder ohne Führungsaufgaben
<b>Teilnehmerzahl</b>	Min. 8 Personen, max. 10 Personen
<b>Kursleitung</b>	<b>Veronika Barczak, Kommunikations- und Mentaltrainerin</b>
<b>Mitbringen</b>	bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf
<b>Zeit</b>	9.00 - 17.00 Uhr (inkl. Pausen)
<b>Ort</b>	Authentic Horse Arts GmbH Anetswilerstr. 22, 9545 Wängi/TG

**Kursleitung** Veronika Barczak, Kommunikations- und Mentaltrainerin

**Kurskosten** SFR 450.00

**Kursverantwortung** Authentic Horse Arts GmbH  
Veronika Barczak, Geschäftsführung  
Anetswilerstrasse 16, 9545 Wängi / TG  
Tel. 052 378 30 65  
E-Mail: [aha@a-h-a.org](mailto:aha@a-h-a.org)

**Annullierungs-  
Regelung** Eine Abmeldung hat schriftlich an die Geschäftsstelle zu erfolgen. In jedem Fall wird eine Umtriebsentschädigung von Fr. 50.00 erhoben.

Eine Abmeldung ist bis ~~14~~ <sup>15</sup> Tage vor dem Kursbeginn ohne weitere Kostenfolge möglich. Bei späterer Abmeldung werden die vollen Kosten in Rechnung gestellt. Massgebend ist das Datum des Poststempels. Falls die sich abmeldende Person einen Ersatz stellt, wird nur die Umtriebsentschädigung von Fr. 50.00 in Rechnung gestellt.

Programmänderungen oder Streichung von Kursen bleiben vorbehalten. Das Kursgeld wird voll zurückerstattet, falls eine Veranstaltung nicht durchgeführt wird. Darüber hinaus bestehen keine weiteren Ansprüche.

**Interesse / Anmeldung**

**Achtsamkeit wiederentdecken**

Name/Vorname:

---

Adresse:

---

PLZ/Ort:

---

Seminardatum:

---

Arbeitsort:

---

Jetzige Funktion:

---

Tel-Nr. P / Handy:

---

E-Mail:

---

---

Datum/Ort:

---

Unterschrift:

---

Anmeldung an unten stehende Adresse  
Per Post, Fax, Mail oder Online