



## Schau mal Pferde

ENTWICKLUNGSBEGLEITUNG  
MIT ACHTSAMKEIT

<b>Termine:</b>	10.-12. April in Stücken
<b>Zeiten:</b>	1.Tag, 17:00 - 19:00 Uhr 2.Tag, 9:00 - 19:00 Uhr 3.Tag, 9:00 - 14:00 Uhr
<b>Gruppengröße:</b>	6 Personen
<b>Kosten:</b>	€ 210,00 pro Person

Übernachtungen im Zelt, Bauwagen oder in einer Pension im Dorf (und Umgebung), auf Anfrage. Für die Unterkünfte rund um Stücken schicke ich eine Liste zu.

**Anmeldung und Leitung** Eva Pinkall  
033204/612962

# „Wahrnehmen was ist“

## Achtsamkeit mit Pferden

In diesen 3 Tagen praktizieren wir Elemente des Achtsamkeitstrainings (MBSR nach Jon Kabat-Zinn), wie Atemmeditation und achtsame Körperübungen, erleben unsere Sinneswahrnehmung in der Natur und nehmen zu uns und den Pferden Kontakt auf. Wie erlebe ich mich gerade in dieser Situation und welche Haltung nehme ich ein (innerlich und äußerlich)?

Die Präsenz der Pferde hilft uns, im Hier und Jetzt zu sein. Ihre Unvoreingenommenheit und Offenheit kann zu der Erkenntnis führen, dass wir die Dinge oft persönlich nehmen und bewerten. Pferde reagieren vor allem auf Energien und helfen uns sie wahrzunehmen und bewusster einzusetzen. Zum Beispiel über Anspannung und Entspannung (Einatmen und Ausatmen). Sie führen uns immer wieder zurück zu unserem Körper, erinnern uns an die Sprache unseres Körpers und wie sie zusammenhängt mit unseren Emotionen und Gedanken.

Mit diesen und anderen Erfahrungen und dem Austausch in der Gruppe entdecken wir

neue Spielräume des Denkens, Fühlens und Handelns. Erfahrungen, die auch für unseren Arbeitskontext und unser alltägliches Tun von Bedeutung sein werden. Vor allem wenn wir in „stressige“ Situationen geraten und für Momente den Kontakt zu uns verlieren.

Zeit zum Wahrnehmen was ist.

Herzlich Willkommen!

Zusätzlich zur Weide, Scheune und zum Sandplatz, steht uns ein Gewölberaum zur Verfügung. Wetterfeste Kleidung und bequeme Hosen steigern das Wohlbefinden.

Für weitere Fragen stehe ich gern zur Verfügung. Eva Pinkall

### Schau mal Pferde

Stückener Dorfstraße 20a  
14552 Michendorf OT Stücken  
(20 km südlich von Potsdam)

Telefon 033204/612962  
E-Mail [post@schaumalpferde.de](mailto:post@schaumalpferde.de)

**Es sind keine Pferdekennnisse erforderlich.**