

**Ein Wochenende sich
selbst und mit anderen
erleben**

Komm in Deine Mitte

*Finde die Balance mit Dir
selbst und anderen*

raus aus dem Alltag

*neue Erfahrungen im Umgang
mit dem eigenen Körper
machen*

*Die eigene Wirksamkeit
erleben*

Neue Räume gestalten

Das Feuer entfachen



Komm in Deine Mitte



Ein Raum zum
Wohlfühlen

Das Wochenende ...

... Beginnt erst einmal mit einem leckeren gemeinsamen Essen.

Die einzelnen Einheiten zur Stärkung der **Selbstwahrnehmung**, des **Selbstvertrauens** und der **Selbstsicherheit** wechseln sich immer wieder mit Austauschrunden ab, um das Erlebte zu teilen und zu integrieren. Die **Selbstführungskompetenz** wird dabei genauso gestärkt wie die Fähigkeit, den **Fokus zu halten**.

Lagerfeuer und Gitarre bilden abends den Abschluss entspannt inspirierender Tage.

Das Team



Sandra Mittendorf
Heilpraktikerin f. Psychotherapie
www.sandra-mittendorf.de



Anna Panten-Petersen
Tai Chi Lehrerin
www.taichicenter-leck.de



Tanja Rührer-Böttger
Reitlehrerin
www.tanja-ruehter-horsemanship.de

Wann und wo

27.-29. September 2019

Freitag von 11:30 Uhr – Sonntag 13:00 Uhr

Hof Rehedyk

Helser Geestweg 12
25693 St. Michaelisdonn

Kosten für das Seminar (Fr.-So.):

330,-€ pro Person zzgl. Übernachtung

Ein eigenes Pferd kann nach Rücksprache mitgebracht werden.

Keine Vorkenntnisse / Pferdekennnisse erforderlich.

Anmeldung

über Tanja Rührer-Böttger

unter info@rehedyk.de

oder Tel.: 0162-9403668

Bilder und Infos zum Hof gibt's unter:

www.rehedyk.de