

# LEARN TO BE HAPPY

## Longline Kurs

**8 Wochen**      1 x wöchentlich 90 Min.  
und  
ein Tages - Workshop von 10:00h bis 17:30h  
mit **MINDFUL PONYS®**

---

In diesem Kurs lade ich Sie ein, mit Spaß, Freude und Elan Ihre Stärken, Fähigkeiten und Möglichkeiten besser kennen zu lernen und im richtigen Moment zur Verfügung zu haben. Verbringen Sie **bewusst** Zeit mit sich selbst. Mit einem ausgewogenen Verhältnis von Aktion und Rückzug, Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung unterstützen Sie nachhaltig Ihre Gesundheit. Wie Sie dies gezielt üben können, lernen Sie in diesem Kurs.

1

Mit vielen praktischen Übungen, die Sie in Ihren Alltag mitnehmen, können Sie nach diesem Kurs positiver mit emotionalen Belastungen umgehen und haben mehr Energie und Lebensfreude. Sie lernen negative Gefühle wirksam zu überwinden und positive Gefühle zu stärken.

### INHALT:

- 3 Kurseinheiten Meditations- und Achtsamkeitsübungen
- 4 Kurseinheiten Stressbewältigung in Theorie und Praxis
- 1 Kurseinheit Entspannungsübung PME

- Emotionale Intelligenz schulen mit **MINDFUL PONYS®**

## Zielgruppe

- Gesunde Erwachsene von 18 bis ca. 75 Jahre (Altersobergrenze abhängig von körperlicher und geistiger Gesundheit)
- Teilnehmerzahl: min.4 - max. 12 Personen

Wenn Sie ruhiger und gelassener im Alltag sein möchten, Ziele erreichen oder neue Perspektiven entwickeln möchten und Ihre emotionale Intelligenz fördern wollen, dann ist dieser Kurs richtig für Sie.

Für diesen Kurs benötigen sie keine Vorkenntnisse.

Termine:

2

## Kosten:

Je Übungseinheit x 8	€ 80,-	€ 640,00
1Seminar Tag MINDFUL PONYS	€ 520,-	
Einführungspreis 2019 – 25%		€ 390,00
		<hr/>
		1030,00
		=====

Gem. § 19 UstG weisen wir keine MwSt. aus.

Die Kurse finden in unserem Seminarraum im Wiesenparadies, Kisdorfer Wohld, ca.15 Minuten BAB 7 Henstedt-Ulzburg, statt – oder in einem Seminarraum in Kattendorf, selbe Entfernung BAB Kaltenkirchen, bei mehr als 7 Teilnehmern.

Wasser, Kaffee, Tee, Kekse, Obst stehen zur freien Verfügung. Am Tages-Workshop gibt es ein kleines Mittagsbuffet.

Zum Tages-Workshop brauchen Sie wetterangepasste Kleidung im Zwiebelprinzip, die auch mal eine feuchte Pferdenase abgekomen kann und feste Schuhe, z.B. Turnschuhe mit fester Sohle, Chelsea-Boots, die stauberfahren sind. Unser Wiesenparadies und die Ponys sind gut gepflegt, es bleibt aber Leben auf dem Land, mit Sand, Holzspänen, Heu und Pferdehaaren, Sonne, Regen und Wind.

Wir haben einen schönen Seminarraum im separaten Souterrain, mit Terrasse und Garten, einen Außen-Reitplatz mit Sandboden und eine Reithalle mit Stühlen und Kissen.

## TERMINE

Start: jeden Mittwoch von 18:00 bis 19:30  
Tages – Workshop am

Wir freuen uns auf Sie!