



ANKE DURT

THERAPIE ■ BERATUNG ■ SEMINARE

Seminare

ASINUS THERAPEUTICUS - DER ESEL ALS THERAPEUT

Oder was hat Stressabbau und Energiegewinn mit Eseln zu tun?

Es passiert! Es wird stressig oder schwierig im Leben und wir wollen eigentlich ruhig und souverän bleiben. Aber es gelingt uns nicht. Es gibt Dinge, die wir gerne verändern würden. Wir versuchen es mit aller Kraft und dennoch klappt es nicht. Wir rutschen aus unserer Mitte, verausgaben uns oder bleiben auf der Strecke.

In diesem Workshop ist der Esel Ihr Barometer. Sie führen Ihren persönlichen "Feedbackgeber" durch den Tag. In Zusammenhang mit dem Tier entdecken Sie spielerisch Wege zur Ruhe, zu Ihrer persönlichen Energiequelle und kommen so in Ihrer Mitte an. Der Tagesablauf sieht immer wieder Zweiergespräche mit mir vor, so dass jeder Teilnehmer individuelle Lösungen finden kann.

Aufgeladen und gestärkt mit frischer Motivation kehren sie in Ihren Alltag zurück. Sind Sie neugierig geworden?

ZIELE

- Bewusstsein schärfen
- Selbstwahrnehmung vergrößern
- Entspannung und Genuss erleben
- Ressourcen aktivieren
- Bewertungs- und Erwartungsfreie Zeit entdecken
- Leichtigkeit und Freude erleben
- Die eigene Ruhe/Stille finden
- Lösungen sehen

STRUKTUR

- Ein Tag mit der Gruppe und den Tieren in der Natur
- Einzelgespräche in der Bewegung
- Entspannungsübungen in der Gruppe
- Verquickung unterschiedlichster Methoden
- Unterstützung für den Transfer des Erlebten
- Ausblick und Optionen für weiteres Vorgehen

TERMIN

- Neue Termine jederzeit auf Anfrage!



ANKE DURT

THERAPIE ■ BERATUNG ■ SEMINARE

ZEIT

- 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr

ORT

Eichteilstr. 16, 86899 Landsberg/Pitzling

LEITUNG

Anke Durt (0049 177 70 69 59 0, [E Mail an Anke Durt](mailto:anke.durt@stellapraeclara.de))

BEGLEITUNG

Jeanette Lichtenstern (0049 1714863874, www.stellapraeclara.de)

GEBÜHR

280,- EUR

Wir suchen zum Mittag einen guten Platz für ein Picknick aus. Wir bieten dazu Wasser, Kaffee, Tee, Kraftriegel, Nüsse, und Obst an. Sie erfahren während der Mittagspause den geschichtlichen, kulturellen und aktuellen Hintergrund der Esel. Denken Sie bitte noch an wetterfeste Kleidung und stabiles Schuhwerk. Danke sehr!