

Achtsamkeit mit Pferden

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

**11. BIS 13.
NOVEMBER 2024**

**Mit Pferden zu mehr Achtsamkeit im
Alltag finden.
Entspannen und Entschleunigen unter
andalusischer Sonne.
Sinne schärfen in der vielseitigen Natur.**



Vormittags: Übungen mit/am Pferd zu den 4 Achtsamkeitsfeldern "Körper, Gefühle, Gedanken, Objekte", ca 3h



Nachmittags: Geführter Ausritt ins Campo, sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene, ca 2h



Infos: HP/VP, EZ/DZ, keine Vorerfahrung mit Pferden notwendig

BUCHE JETZT



Rancho La Pau, Torreblanca s/n,
E29640 Fuengirola/Malaga

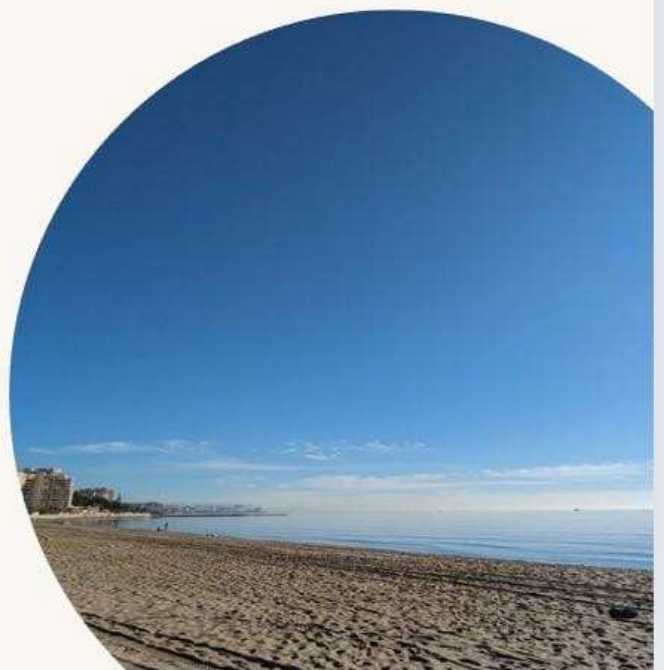


+34 615 407525



www.rancho-la-paz.com

info@rancho-la-paz.com



TAG 1

Wir starten nach dem Frühstück mit dem Kennenlernen der Pferde und einer kurzen Sicherheitseinweisung. Anschließend starten wir direkt in die Thematik der Achtsamkeit. Für heute stehen das Körperfeld und das Gefühlsfeld auf dem Plan. Nach einem gemeinsamen Mittagessen geht es dann zu Pferd auf eine Runde durchs Campo.

TAG 2

Nach dem Frühstück widmen wir uns den anderen zwei Themengebieten: Gedankenfeld und Objektfeld. Eines der heutigen Ziele wird es sein, ein Alltagsritual zu entwickeln. Auch hier haben wir wieder die Pferde an unserer Seite. Nach einem gemeinsamen Mittagessen geht es wieder zu einem Ausritt ins Campo.

TAG 3

Auch heute starten wir wieder nach dem Frühstück. Wir gehen nochmal die 4 Felder durch und klären offene Fragen. Eine Anchlusseinheit mit den Pferden rundet den Vormittag ab. Nach dem gemeinsamen Mittagessen steht ein letzter Ritt durchs Campo auf dem Plan.

ALLGEMEINE INFOS

Anreise: Sonntag
Abreise: Donnerstag

Es besteht auch die Möglichkeit, sowohl ein paar Tage früher anzureisen als auch ein paar Tage länger zu bleiben. In der Umgebung laden der Strand von Fuengirola, das typisch andalusische Bergdorf Mijas sowie die näheren Städte Malaga und Marbella zu einem Abstecher ein.

Bei Gästen mit Halbpension und/oder einem längeren Aufenthalt empfehlen wir einen Mietwagen.

