

# Die Haltung Achtsamkeit im Kontakt mit Pferden

**Erforschung des Kontakts zwischen Menschen sowie zwischen Mensch und Pferd in Theorie und Praxis**

**Anerkannt mit 6 DKThR-Fortbildungspunkten**

**Lerneinheiten für DOSB Trainerlizenzverlängerung möglich**

## Inhalt

Achtsamkeit sieht was da ist. Offen, neugierig und so wertfrei wie möglich. Diese simple Haltung einzunehmen, ist für uns oft nicht leicht. Unser automatisiertes Denken und Handeln ordnet sehr schnell ein, bewertet, will ein angenehmes Erleben festhalten und lehnt Unangenehmes ab. All das ist menschlich und gehört zu unserem Leben dazu.

Was kann sich durch die Haltung der Achtsamkeit verändern? Und wie kann uns die Präsenz der Pferde darin unterstützen sie einzunehmen und zu trainieren?

Im Seminar soll die Achtsamkeitspraxis mit Hilfe der Pferde erlebbar gemacht, reflektiert und theoretisch erläutert werden. Auch Achtsamkeitsübungen ohne Pferde fließen in das Seminarprogramm ein.

**Folgende Themen werden eingebracht und entwickeln sich durch den Austausch und die Reflektion in der Gruppe:**

- Definition und Wirkungsweise von Achtsamkeit
- Übungen: Meditation/Selbst-Mitgefühl, Bodyscan, achtsame Körperübungen
- Mensch und Pferd im Vergleich (Neuro-Wissenschaft)
- Rollenspiel zur achtsamen Kommunikation
- Theorie und Praxis zum Zuhören und zur (non verbalen) Kommunikation
- Achtsamkeitsübungen mit den Pferden: Beobachtung, Körperübungen, Kontaktimprovisation und Kommunikation vom Boden aus

## Intention des Seminars:

In einer wohlwollenden Atmosphäre mehr über die eigene Natur und die der Pferde erfahren sowie neue Spielräume des Denkens, Fühlens und Handelns entdecken – für ein spannteres und erfüllteres Miteinander. Wetterfeste und bequeme Kleidung, eine Decke sowie (wenn vorhanden) eine Yogamatte sind mitzubringen.



Referentin:

**EVA PINKALL**

Dipl.-Päd., Naturpädagogin und Achtsamkeitstrainerin (MBSR)

## VERANSTALTUNGSORT

Dr. Barbara Martha Hueber  
Am Schiaßer See 4  
14974 Ludwigsfelde / OT Schiaß  
[www.barbara-martha.de](http://www.barbara-martha.de)

## DATUM

25.09. – 27.09.2020

## TEILNEHMER

10

## KOSTEN

290 € für Mitglieder DKThR  
350 € für Nichtmitglieder

## BUCHUNGSNUMMER

2020-FACH-23

**ANMELDUNG** online unter  
[www.DKThR.de/Weiterbildung/](http://www.DKThR.de/Weiterbildung/)  
Fachseminare  
bis zum 25.08.2020