# ACHTSAMKEIT MIT PFERD

Den Belastungen des Alltags entfliehen und die ständigen Verpflichtungen hinter sich lassen. Pferde, als sensible und intuitive Wesen, spiegeln die innere Stimmung des Menschen wider und laden dazu ein, den Moment bewusst zu erleben. In ihrer Gegenwart können wir entschleunigen, unseren Fokus auf das Hier und Jetzt richten und die Verbindung zur Natur wiederentdecken. Diese Erfahrung hilft, die Gedanken zu sortieren, Stress abzubauen und neue Kraft zu schöpfen, während wir lernen, achtsam mit uns selbst und unserer Umwelt umzugehen.

3 Stunden abschalten vom Alltag

Kosten: 80 Euro pro Person

Termine: **10.05.2025 oder 28.06.2025**

**von 14-17 Uhr**

pro Kurs 6 Plätze

**Anmeldung per Mail an: vogelbacher@systemische-praxis-marburg.de**