

## „Auszeit-Seminar“ für ReiterInnen 2016 in Oberbalm

### **Kraftort Oberbalm:**

Raus aus Zürich, raus aus der Bundeshauptstadt Bern, hinein durchs „Tor“ des Naturpark Gantrisch. Umgeben von dieser kraftvollen Natur geben wir uns 4 Tage Raum, das eigene Bewusst-SEIN zu erweitern. Um Wahrnehmung, Körpergefühl und -einsatz zu üben und Denkstrukturen zu überprüfen. Damit ich als Mensch klarer werden kann. Daraus kann ein leichtes und zufriedenes Miteinander von Mensch und Pferd entstehen.



- Körpergefühl & Körper-WAHR-nehmung
- Haltungs- und Bewegungsübungen für den eigenen Körper
- „Theoretische Denkkonzepte“ aus der Reiterei besprechen
- „In sich kehren“ durch die stillen Übungen des Qigong, um überhaupt in diese innere Wahrnehmung zu kommen und sich „einzumitten“ und „auszurichten“.
- Pferdebegegnung  
Übertragung des Gelernten und Erfahrenen auf die Pferde und entgegennehmen ihres Feedbacks (die Pferde von unserem Hof)

**Datum I:** **Dienstag- Freitag 6. - 9. September 2016**  
(Anreise: Montag abend, 5. Sept. - Abreise: Samstag vormittag, 10. Sept)

\*\*\*

**Datum II:** **Dienstag- Freitag 11.-14. Oktober 2016**  
(Anreise: Montag abend, 10. Okt. - Abreise: Samstag vormittag, 15. Okt.)

\*\*\*

<b>Kosten:</b>	Seminar	700.-
	Ferienhäuschen	125.-
	Kursraum	40.-
	-----	
	Total:	<u>865.-</u>

**Teilnehmerzahl:** Minimum 4, Maximal 6 Personen

**Anmeldung:** manuela.tuena@bluewin.ch, 078 711 76 26  
Jetzt gleich, spätestens jedoch bis am 24. Juli 2016  
Es gelten die AGB auf [www.azuku.ch](http://www.azuku.ch)