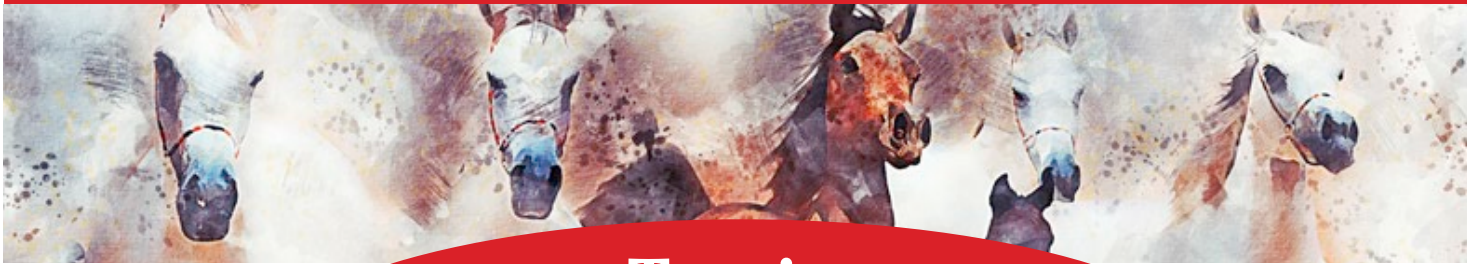


# *Sanft, wild und frei*

## *2 Tage mit Pferden für Frauen*



### **Termin:**

**Sa., 9. Juli 2022, 10.00 Uhr bis  
So., 10. Juli 2022, 16.00 Uhr.**

Diese beiden Tage stehen im Zeichen achtsamer Begleitung und Begegnung. Wir wollen Körper, Geist und Seele wahrnehmen, unsere Bedürfnisse ernst nehmen, unserer Intuition Gehör verschaffen - und das Zusammensein in einer kleinen Gruppe von Frauen mit den Pferden in schöner Umgebung genießen. Die Pferde werden uns durch ihr Wesen den Weg leiten. Sie werten nicht, sie fordern nichts, sie sind ideale WegbegleiterInnen zum Selbst. Pferde leben immer im Hier und Jetzt, sind immer verbunden mit der Erde und den Rhythmen der Natur. Sie übernehmen Verantwortung für sich und für ihre Herde und schützen das was sie lieben. Ihr Wesen ist geprägt von Intuition und Feinfühligkeit. Und von Kraft, Neugier und wilder Lebensfreude. Begleitet von Pferden ist es leicht, diesen Aspekten auch in uns wieder zu begegnen.

### *Worauf warten wir noch?*

Am Programm stehen kurze Meditationen und Achtsamkeitsübungen, Reisen ins Innere und Körperübungen. Es gibt ausreichend Zeit für sich selbst, mit den Pferden und wir nutzen den Schutz und die Kraft der Gruppe. Ziel ist es nach den beiden Tagen gestärkt und mit neuen Ideen für sich selbst in den Alltag zurück zu kehren.

Für das Seminar sind Freude, Neugier und Offenheit für die Begegnung mit uns selbst und mit den Pferden nötig, aber keinerlei Reit- oder Pferdeerfahrung.

### **Begleitung:**

**Carola Zeller:** [www.stall-hubertushof.at](http://www.stall-hubertushof.at)

**Mag. Michaela Hainzl:** [www.michaelahainzl.at](http://www.michaelahainzl.at)

### **Unterkunft:**

Benediktinerinnenkloster Steinerkirchen:

<https://www.dioezese-linz.at/orden/benediktinerinnen>

Nächtigung im Seminarraum möglich.

(Isomatte und Schlafsack sind mitzubringen)

**Kosten: 420.-**

(350.- + 20% USt)

Im Preis sind Pausengetränke, Obst und Snacks enthalten. Nicht inkludiert sind Unterkunft, Mittag- und Abendessen.

**Anmeldung und Informationen:**

Michaela Hainzl: 0650 60 61 007, [me@michaelahainzl.at](mailto:me@michaelahainzl.at)

