

frauke behrens
kentauros system

Reiten mit Atem – und Gedankenkraft kentauros system

29.10. – 30.10.2022

Auf dem Hof von Kira und Dietrich Jessen
Pferdeland Jessen Handewitt

Beim Reiten zwei Kräfte sinnvoll miteinander zu verbinden, Bedarf der Erkenntnis, des Ausprobierens und des Wirken lassen.

Atmung bewegt den Körper, baut Spannungsfelder auf und ab. Schafft Zentriertheit und damit Ruhe. Aus der Ruhe und Zentriertheit in seine eigene Kraft zu kommen, verleiht Erdverbundenheit und Souveränität in den Augen der Pferde.

Wenn wir dann noch unsere Gedanken lenken und auf den Punkt bringen, strahlen wir förmlich eine unerschüttliche tiefe ruhige Konzentration aus.

Wer kann dem noch widerstehen? ;-)

Dieses Seminar soll Euch Techniken vermitteln, die Ihr immer wieder anwenden könnt. Auch nach dem Seminar, um mit Euren Pferden eine tiefe Verbundenheit zu erfahren.

Seminarablauf und Zeitplan:

Samstag, 29.10.2022

Beginn: 9:00 Theorie

9:00 – 11:00

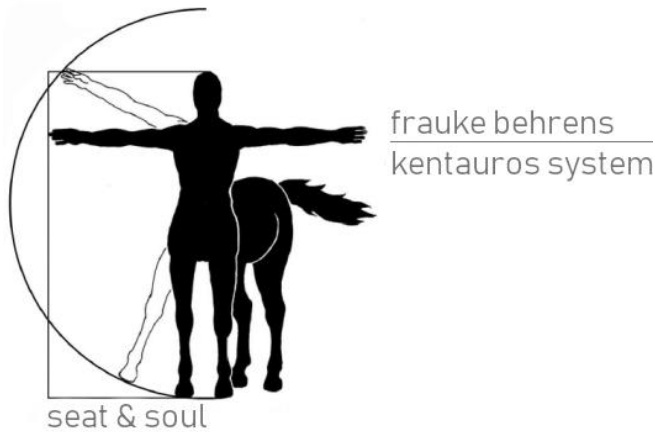
- Gegenseitiges Kennenlernen
- Atem Meditation
- Power Point Atmung

11:00 - 11:15 Kaffeepause

11:15-13:00 Praxis/ Reithalle

- Auf dem Pferd werden Atemtechniken erprobt (Es wird zu zweit geritten)

13:00 – 14:00 Mittagspause



14:15 – 17:00 Praxis / Reithalle

- Gedanken zentrieren und Atemtechniken hinzufügen. Ein erstes Ausprobieren! (Es wird zu zweit geritten)

17:00 – 17:15 Theorie

- Abschluss Besprechung / Zusammenfassung des Tages

Ende gegen ca. 17:15

Sonntag, 30.10.2022

Beginn: 9:00

9:00 - 13:00 Praxis / Reithalle

- Atemkraft und Gedankenkraft kombiniert in einfachen Lektionen anwenden. (Es wird einzeln ca. 45 Min. geritten)

13:00 – 14:00 Mittagspause

14:00 – 16:00 Theorie /Praxis am Boden

- Kraft der Chakren (Power Point) Mensch / Pferd
- Gegenseitiges Klären und Stärken von Chakren

16:00 – 17:00 Praxis am Boden mit dem Pferd

- Chakren am Pferd klären und Stärken

17:00 – 17:15

- Abschluss Besprechung / Zusammenfassung des Tages

Ende gegen ca. 17:15

Formelles: -- Seminarort Pferdland Jessen, Raiffeisenstr. 21a, 24983 Handewitt –

Teilnehmerzahl max. 6 --- Kosten Seminar 210 € -- Pferdebox 15 € / Tag ---

Anmeldung Frauke Behrens info@kentauros-system.de 0171 / 2702922 –

Anmeldeschluss 10.10.2022