

Skriptseminar: Selbsterfahrung mit Aikido und Pferden

Zielgruppe:	Alle mit Interesse an Selbsterfahrung
Termin:	16.-18.10.2024 Ausgebucht 08.-10.10.2025
Lehrtrainerinnen:	Natalia Berrio Andrade (TSTA - C) Luise Lohkamp (TSTA - O)
Ort:	Hof Buschbur Am Stühberg 17 21256 Höckel/Handeloh
Kosten:	900,- Euro zzgl. MwSt, Mahlzeiten und ggf. Hotelkosten.



In diesem außergewöhnlichen Skriptseminar mit dem Fokus auf Körperarbeit hast Du die Möglichkeit, Aspekte aus Deinem Lebensdrehbuch genauer kennenzulernen. Wir arbeiten in den Selbsterfahrungs-einheiten mithilfe der friedlichen Kampfkunst Aikido und des Feedbackpartners Pferd.

Die Herausforderung durch einen Übungspartner beim Aikido und das direkt körperlich erlebte Feedback in einem sicheren Umfeld gibt den Teilnehmenden ein überraschend wirksames Instrument für die Entdeckung und Veränderung eigener Skriptmuster und Glaubenssätze an die Hand.

Pferde spiegeln wie kein anderes Tier Dein Verhalten, Deine Gefühle und tieferliegenden Bedürfnisse. Sie sind hilfreiche Partner in der Reflexion Deiner Beziehungsgestaltung. Mit ihrer Hilfe kannst Du neue Verhaltensweisen erproben, Grenzen erkunden und Dein Denk-, Fühl- und Handlungsrepertoire erweitern.

Inhalte:

- Einführung in die Skripttheorie
- Eigene Handlungs-, Denk- und Fühlmuster verstehen
- Entdecken eigener Skriptmuster und Glaubenssätze
- Eigene Muster im Umgang mit Herausforderungen und Konflikten erkennen
- Erste Ideen für die Herkunft eigener Skriptmuster und Glaubenssätze
- Das eigene Kraftfeld/die eigene Wirksamkeit ausloten
- Sich die eigene Beziehungsgestaltung bewusstmachen und neue Wege erkunden
- Versöhnliches Verständnis für sich selbst
- In die eigene Kraft kommen
- Potenziale und Ressourcen entfalten
- Verhaltensalternativen erproben

Es braucht Deine Bereitschaft, Dich auf Selbsterfahrung einzulassen, Aikido-Körperübungen zu zweit durchzuführen. Die Übungen am Pferd aus Nähe und Distanz finden am Boden und nicht auf dem Pferd statt.

Voraussetzung: ein Telefonat mit Natalia oder Luise

Infos unter:

Natalia Berrio Andrade
info@ta-campus.de

Tel. 0162 / 9009291

Luise Lohkamp
Luise.Lohkamp@sl-consult.de

Tel. 0171 / 6876669