



Ruhepol Pferd – ein etwas anderer Entspannungskurs

Sie wollen Abstand gewinnen vom Stress und der Routine ihres oft viel zu vollgestopften Alltags mit Familie und Beruf?

Finden sie zu Ruhe und Entspannung mit dem Wesen der Pferde. Das Zusammensein mit dem Pferd bedeutet ein Sein im Hier und Jetzt.

Unterstützt durch gezielte Übungen zur Stressreduktion vorwiegend aus der progressiven Muskelentspannung werden wir die entspannende Wirkung der Pferde nutzen. Die Progressive Muskelentspannung ist leicht zu erlernen und einfach in den Alltag zu integrieren.

Es werden Übungen ohne, mit und wenn gewünscht auf dem Pferd angeboten. Vorkenntnisse im Reiten oder im Umgang mit Pferden sind nicht notwendig.

Dieser Kurs wird in Kooperation mit der VHS Ravensburg angeboten. Der nächste Start ins im Frühjahr 2021 geplant. Ab Oktober gibt es hier dann genauere Informationen!

