Weiterbildung
Berufsbegleitende
Lehrgänge und Seminare

Ihr persönliches Bildungsangebot

Seminare

Seminarnummer: 1191

Achtsamkeit und Stressbewältigung - mit Pferden und in der Natur zur Ruhe kommen

Termin	06.07.2026 - 07.07.2026
Abschluss	bbw Teilnahmebescheinigung
Unterrichtsform	Seminar
Dauer	2 Tage jeweils 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Zeiten	2 Tage 09:00-17:00 Uhr
Gebühr	1400 €* * Dieses Seminar ist von der Umsatzsteuer befreit.
Förderung	Selbstzahler

Ansprechpartnerin

Katrin Kuke
Tel.: 030/31005-275
Fax: 030/31005-120
Mail: katrin.kuke@bbw-akademie.de

Veranstaltungsort

Charlottenburg, Haus der Wirtschaft
Am Schillertheater 2
10625 Berlin

Perspektiven

Im Seminar finden die TN einen Ausgleich zum Alltag, indem sie im Kontakt mit der Natur Ruhe und Kraft tanken. Sie reflektieren ihr Verhalten und ihre Gedanken in Stresssituationen und lernen, wie sie über den Körper und achtsame Übungen gelassener bleiben. Pferde sind dabei hochsensible Trainingspartner - sie spüren Anspannung und Stress sehr schnell. Gleichzeitig suchen Pferde von Natur aus Ruhe und Verbindung. Sie kennen kein Gedankenkaroussel, sondern leben immer achtsam im Moment. Sie laden uns ein, im Hier und Jetzt anzukommen und Momente des Nichts-Tuns zu genießen.

Inhalte

In verschiedenen Übungen mit den Pferden und in der Natur lernen Sie Methoden zur bewussten Entspannung, erkennen ihre Stress-Auslöser und finden Möglichkeiten, auch in aufregenden Situationen ruhig zu bleiben.

- Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Beobachten der Pferde mit Reflexion der eigenen Wahrnehmungsmuster
- Achtsamkeitsübungen mit den Pferden, z.B. als Kontaktaufnahme, Putzen, Berühren
- Reflexion der inneren Antreiber und Erlauber
- Sinnes- und Bewegungsübungen in der Natur
- Sein in der Pferdeherde
- Meditation in der Natur (bewusste Lenkung der Gedanken)
- Führen der Pferde (Klarheit, Ruhe ausstrahlen, mit Anspannung umgehen)
- Auswertung und Transfer in den Arbeitsalltag

Allgemeine Kursinformation	In verschiedenen Übungen mit den Pferden und in der Natur lernen Sie Methoden zur bewussten Entspannung, erkennen ihre Stress-Auslöser und finden Möglichkeiten, auch in aufregenden Situationen ruhig zu bleiben.
Zielgruppe	Führungskräfte und Führungsnachwuchskräfte, Projektleiter:innen, Teamleiter:innen sowie Fachkräfte, die eine Führungsposition anstreben. Führungskräfte aller Unternehmensbereiche, die die Qualität ihres beruflichen Handelns mit Achtsamkeit und innerer Ruhe optimieren möchten.
Zielsetzung	Im Seminar finden die TN einen Ausgleich zum Alltag, indem sie im Kontakt mit der Natur Ruhe und Kraft tanken. Sie reflektieren ihr Verhalten und ihre Gedanken in Stresssituationen und lernen, wie sie über den Körper und achtsame Übungen gelassener bleiben. Pferde sind dabei hochsensible Trainingspartner - sie spüren Anspannung und Stress sehr schnell. Gleichzeitig suchen Pferde von Natur aus Ruhe und Verbindung. Sie kennen kein Gedankenkaroussel, sondern leben immer achtsam im Moment. Sie laden uns ein, im Hier und Jetzt anzukommen und Momente des Nichts-Tuns zu genießen.
Enthaltene Leistungen	Seminarort: Camargue-Pferdehof Wesendahl, Am Park 2, 15345 Altlandsberg OT Wesendahl
Referent / Dozent	Frau Katharina Haupt