



Lebens- und Begegnungshof In der Espe
Leitung: Lexa Voss
In der Espe 21
45529 Hattingen

www.begegnungshof-in-der-espe.de
kontakt@lexavoss.de

HerdenFeeling

Beim HerdenFeeling tauchen wir in einer kleinen Gruppe in die Schafherde ein.

Eine Stunde Loslassen, im Moment sein, Kuschieln, Kontakt genießen, Schafe erleben, Achtsamkeit, Sein. Und ganz nebenbei Abbau von Stresshormonen und Ausschüttung vom Liebes- und Bindungshormon Oxytocin.

„Wenn man kuschelt, repariert man sich gegenseitig.“

Begleitung: Lexa Voss

Dauer: 60 min.

Kosten: 35,00 € pro Pers. (inkl. 19% MWSt)