



Raus aus dem Stress - Selbstfürsorgezeit für Frauen auf dem Lebens- und Begegnungshof In der Espe

In der idyllischen Elfringhauser Schweiz mitten in der Natur verbinden wir uns wieder mit uns selbst. Über Begegnungen mit den hier lebenden Tieren kommst Du zur Ruhe und erfährst pures Sein. Im Zaubewald kannst Du Dich erden, Kraft tanken und Deiner inneren Stimme lauschen. Stimme, Klang und Bewegung helfen dir loszulassen und in deinen Selbstausdruck zu kommen.



Mit Übungen aus dem Bereich des achtsamkeitbasierten Coachings, Meditationstechniken und Stressregulationsübungen kommst Du immer mehr zur Ruhe, aktivierst Deine Ressourcen, stärkst Deinen Selbstwert und spürst neue Energie und Kraft. Wir begeben uns gemeinsam auf die Reise. Im Kreis von Frauen entsteht ein Raum des achtsamen Miteinanders - alles darf sein.

Auf unserem Hof leben Schafe, Pferde, Hühner, Gänse, Schildkröten, Hunde und Katzen. Im Winter sind auch unsere Rinder vor Ort. Fast alle Lebewesen kommen aus dem Tierschutz oder wurden gerettet und haben bei uns ihr Für-immer-Zuhause gefunden.

Die Vision des Hofes lautet: Lebewesen in Verbindung

Das Seminar findet vorwiegend unter freiem Himmel statt.

A+C: Schnuppertermine

B+D: Fortlaufende Kurse mit je 4 Terminen

Leitung: Lexa Voss

Ort: Lebens- und Begegnungshof In der Espe, In der Espe 21, 45529 Hattingen

Kursgebühr in EUR: A+C: je 45,00; B+D: je 100,00

Dauer: A+C: je 4 Kursstd.; B+D: je 16 Kursstd., 4 Termine

Kursnummer: 23158

A: Sa 17.06.2023 — 11:00 bis 14:00 Uhr

B: Mi 19.07.2023 bis Mi 09.08.2023 — 18:00 bis 21:00 Uhr

C: So 20.08.2023 — 11:00 bis 14:00 Uhr

D: So 03.09.2023 bis So 24.09.2023 — 11:00 bis 14:00 Uhr

