

## **POZNEJME SE S KONĚM: osobní hranice, sebevědomí, sebedůvěra**

Neradi vyvoláváme konflikty.  
Je těžké vymezit se.  
Je náročné sdílet svá přání, tužby a potřeby.  
Máme pocit, že si to nezasloužíme.  
Neumíme se prosadit.  
Zůstáváme v nefunkčních vztazích.  
Nevěříme sami sobě.  
Nevěříme svým pocitům a nevyznáme se v nich.  
Naše sebehodnota je závislá na mínění druhých.

...

Je třeba převzít odpovědnost za svůj život. Dokud to neuděláme, budou nás ovládat druzí. Zejména ti, co to s námi myslí dobře.

Na tomto semináři se zaměříme na poznání a zdravé vymezení vlastních hranic, téma sebehodnoty, sebelásky, sebevědomí a sebedůvěry.

Proč s koňmi? Jsou experti, na čtení v druhých. Neuvěří nám naši přetvářku, ale za to nám pomohou najít cestu ven, vyvedou nás tam, kde tápeme.

<https://verkavranova.com/sebepoznani/>

### **Co se bude dít? Teorie, praktická cvičení s koňmi i bez nich, meditace**

**Termín:** 4. – 5. dubna 2020, začátek v 9:30, ukončení v 17:00 oba dny

**Místo konání:** Statek Český Dvůr – Nová Ves, Postupice: <http://www.ceskydvur.cz/>, v místě je možné objednat si ubytování

**Cena:** 2 700 Kč, pro členky EquiT&T z.s. je cena 2 400 Kč

**Přihlášení:** emailem na [verka.vranova@gmail.com](mailto:verka.vranova@gmail.com), nebo tel. 724 390 625

**Oběd:** V místě je možno objednat si oběd, cena za jeden den 150 Kč zahrnuje polévku, hlavní jídlo a koláč

**Sebou:** pohodlné a mírně sportovní oblečení, které se může zašpinit, pevné boty, podložku na sezení/ležení, meditační pomůcky, případně zápisník, pastelky

Žádné zkušenosti s koňmi nejsou potřeba