

POZNEJME SE S KONĚM: strach

Bojíme se ...
mluvit před lidmi
udělat chybu
že nás vyhodí z práce
že nás nebudou mít doma rádi
že nebudeme dost dobří
že se ztrapníme
že nám někdo ublíží
že si ublížíme
že ublížíme druhým ...

Strach nemáme rádi. Vyhýbáme se mu. A právě proto nás ovládá ...
Přítom na strachu, jako takovém, není nic špatného. Potřebujeme ho. Pomáhá nám přežít. Je však potřeba ho znát a dát mu své místo.

A proto se na něj pořádně podíváme: víkendový seminář s koňmi na téma strachu. S našimi - svého koně nepotřebujete. A dokonce se i koní můžete bát :)

Proč s koňmi? Nejenže mají se strachem hodně zkušeností, zejména nám umí přesně zrcadlit to, čeho se opravdu bojíme. Neuvěří nám naši přetvářku, ale za to nám pomohou najít cestu ven.

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

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

Termín: 23. – 24. května 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, 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