

# Poznejme se s koněm: Pozornost a potřeby

*Dnešní hektický životní styl zaměřuje většinu naší pozornosti vně nás. Nevnímáme své emoce a potřeby a mnoho času se pohybujeme za hranou toho, co je pro nás zdravé. Pojdte s námi zpomalit a obrátit svou pozornost na své prožívání a své potřeby. Pojdme je společně s koňmi lépe poznat. Koně znát nemusíte, oni vás poznají záhy :-)*

I v letadle se dozvíte, že nejprve máte nasadit dýchací masku sobě. Jinak řečeno, nejprve se musíte postarat o své potřeby, než bude zabezpečovat ty kolem sebe. V realitě se nám to často nedaří a naše vlastní nenaplněné potřeby se projevují nespokojeností s vlastním životem, velkou únavou či dokonce nemocí.

Starat se jen o sebe je sobecké. Na sebeobětování ovšem také není nic morálního - ve skrytu duše totiž po ostatních něco chceme - uznání, pozornost, lásku... A tak místo s penězi **obchodujeme se svým časem, svou energií, nápady či pozorností**, akorát náš nárok je nevědomý. Naše nevyřčená přání náš však brzy doženou ať už v podobě vnějších konfliktů či ztráty vnitřních zdrojů.

**Cílem tohoto kurzu není sobectví ani altruismus - je jím zdravá míra sebezpečí a zklidňující pozornosti do sebe a pro sebe.**

K otevření se nám na tomto kurzu pomůže nejen skupina, ale ve velké míře i koně. **Koně jsou přirozeně ve spojení se svými potřebami a můžeme se od nich učit nejen jak je komunikují, ale i jak je rozpoznat a obstarat.** Nepřemýšlí o nich, nemanipulují ostatními, nesnaží se být "nesobečtí" - nic takového v jejich světě neexistuje. Mohou se sice taktéž dostat do patologických stavů, ale ne z vlastního přesvědčení, nýbrž kvůli tlaku lidí. Tím pádem na změnu reagují mnohem rychleji - nejsou zatíženi myšlenkami na to, co se má a nemá. Díky tomu nám mohou přirozeně zrcadlit, jak na tom jsme, kde přidat a kde ubrat. Kontakt a bytí s nimi nás učí jak zacílit naši pozornost na tady a teď - **bez lží, přetvářek a sebeklamů.**

Kurz je i pro absolutní laiky v práci s koňmi a ani zkušený koňák není „ve výhodě“. Součástí programu je i ježdění na koni, ale jako vše ostatní je nepovinné a pro začátečníky slouží zejména k lepšímu procítění vlastního těla a relaxaci. Můžete si jej představit jako jógu na koni. Koní se můžete i bát. **Můžete si i přivést vlastního koně, kurz ovšem není primárně zaměřen na práci ním.** Svého koně si můžete vzít na jezdecké lekce, do některých cvičení a být s ním ve volných chvílích. Budete pracovat i s našimi koňmi.

## Obsah kurzu

- Praktické cvičení s koňmi i bez nich
- Vzájemná sdílení a skupinová práce
- Péče o koně, bytí s nimi
  
- Teoretická povídání a přednášky
- Meditace, relaxační cvičení a imaginace
- Ježdění pro uvědomění si vlastního těla (nepovinné)

Program je každý den odlišný a ani naši pravidelní účastníci se již nesnaží nic očekávat, pokud vás to však znejišťuje, zavolejte nebo napište email s konkrétními dotazy 😊

**TERMÍN: ČT 3. 8.** (začátek v 10:00) - **NE 6. 8.** (ukončení cca 14:00)  
**Cena kurzu 10 000 Kč** pro členy našeho spolku **9 500 Kč**

Pokud byste chtěli přijet dříve či odjet později (např. kvůli dopravě), napište tak do přihlášky.

Cena kurzu zahrnuje veškerý program, ustájení/půjčení koní, ubytování a polopenzi.

Záloha **5 000 Kč** je splatná do **14 dní od podání přihlášky**, pokud není domluveno jinak.

Číslo účtu: **303163181/0300, VS: 2308**, do poznámky uveďte své jméno. Zbýlá částka splatná při příjezdu na kurz v hotovosti nebo dle dohody. Platba na fakturu či z firemních benefitů je taktéž možná.

#### **Storno podmínky:**

Zrušení 60 a více dní před začátkem kurzu	vše vráceno v plné výši.
Zrušení 15 - 59 dní před začátkem kurzu (Kč)	vráceno 30% zaplacené zálohy (1 500 Kč)
Zrušení méně než 14 dní před začátkem	záloha nevratná

Vždy za sebe můžete najít náhradníka. V případě zrušení akce z naší strany vracíme vše v plné výši.

## **S SEBOU**

### DOKUMENTY

- Vyplněná papírová přihláška (členové EquiT&T z.s. nemusí), Kartička zdravotní pojišťovny, Průkaz koně vezete-li vlastního
- Doplatek za kurz, pokud nemáte již zaplacen

### PRO SEBE

- Oblečení na ježdění a dále pohodlné dle počasí vč. sportovního – počítejte s možným zašpiněním
- Jógová podložka či jiná karimatka/deka, kterou lze použít i venku
- Jezdecká **helma**, (případně i vesta) – po domluvě lze zapůjčit
- Hygiena a osobní věci, potřebné léky, **ručník**
- Notýsek/Blok a psací potřeby na poznámky, **šátek na oči**
- Při jakékoli práci/manipulaci s koňmi jsou nutné **pevné boty** – minimálně tenisky!
- Doporučujeme i přezůvky, repelent a opalovací krém

### PRO KONĚ (vezete-li vlastního)

- **Průkaz koně s platným očkováním (chřipka, tetanus) a vyšetřením na AIE**
- Věci na práci (ohlávka, vodítko, čištění, dlouhé vodítko/lonž, sedlo, uzdečka/obnosek, tušírka, chrániče – tak, jak jste zvyklí a dle toho, na čem pracujete)
- Kyblíkové krmení + 1 kýbl
- Repelent, čabraka, maska (dle Vašich zvyklostí, much je tu vcelku hodně)

### MÍSTO KONÁNÍ KURZU

Adresa: **Stáj Dvůr Žehrov, Žehrov 68, 294 12 Žďár**

## **Ubytování**

V areálu jsou k dispozici útulně zařízené pokoje, které jsou vybaveny samostatnou koupelnou s toaletou, stolečkem, židlí, skříní a postelí. Pokoje jsou dvoulůžkové. Respektive se jedná o postel a přistýlku. K dispozici je společná kuchyňka s varnou konvicí, mikrovlnkou a lednicemi. Je možné využít i kuchyň s troubou a sporákem ve vedlejší budově, či gril.

## **Strava**

Polopenze zahrnuje snídani, večeři, malou svačinu a celodenní pitný režim (káva, voda, čaj, šťáva). K snídani jsou k dispozici jogurty, ovoce, pečivo, ovesná kaše, džemy, šunka, sýry atd., svačina zahrnuje kus ovoce či sušenku. Večeře připravíme na místě, nebo objednáme z restaurace ve Svijanech. Speciální dietní požadavky hlase předem.

V dochozí vzdálenosti je kiosek U Rybníka s nabídkou teplých jídel. V 15 min dojezdu autem je několik restaurací. Je možné využít místní kuchyňku pro přípravu vlastního jídla.

## **Ustájení (pro ty, kteří si sebou chtějí vzít vlastního koně)**

Pro ustájení koně si můžete vybrat ze dvou možností:

- 1) venkovních boxech s paddockem - kapacita 6 míst
- 2) ve výběhu - jsou k dispozici dva/tři výběhy s přístřeškem či stínem. Vhodné pro koně, kteří se znají a mohou být ve výběhu spolu.

V ceně ustájení je podestýlka (piliny) a seno v odpovídajícím denním množství, péči (krmení, místování) si majitelé zajišťují sami, nářadí je v místě.

Na začátku přijedete do podestlaného a vykydaného boxu/výběhu, před Vaším odjezdem se očekává, že box/výběh předáte ve stejném stavu – tedy vykydaný.

K dispozici je i box - sedlovna pouze pro účastníky našich kurzů, ve kterém jsou háky na sedla a uzdečky.