



NEU Thementage 2020 im Engadin, in 3 Serien.

Es ist stärker, als du dir vorstellen kannst und kleiner, als du vielleicht annimmst. Es hat Platz auf deiner Hand. Dafür hat es durchaus sein Gewicht, ungefähr 1,3 Kilogramm. Seine Leistungsfähigkeit ist enorm. 100 Milliarden Nervenzellen sind rund um die Uhr beschäftigt. Sie steuern die Funktionen deiner Organe, die Bewegungen des Körpers und alle mentalen und emotionalen Vorgänge. Es hat die Macht dich aus der Bahn zu werfen oder dich in Ekstase zu versetzen. Sein Name: Gehirn.

Thementag 1 - Denken besser verstehen

Dieser Thementag beinhaltet

- Wie funktioniert das Gehirn?
- Wir reisen vom Kurzgedächtnis in das Langzeitgedächtnis.
- Die Relevanz bewusster Entspannung.
- Warum neigen wir so leicht zu Vorurteilen?
- Unser Gehirn ist formbar - so werden wir mutig!

09. Juli
11. Juli
12. Juli

Ein Besuch bei den Pferden wird dich begeistern. Wir beobachten die Herde und beginnen ihre Denkweise und ihre Kommunikation zu verstehen.

Thementag 2 - Gedanken hegen und pflegen

Dieser Thementag beinhaltet

- Du musst nicht alles glauben, was du denkst!
- Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen.
- So kannst du deine Gedanken überrumpeln.
- Frauen denken viel und Männer bringen es auf den Punkt? Stimmt das?
- Die Kunst, sich von alten Mustern zu verabschieden, schenke dir mehr Selbstvertrauen.

17. Juli
18. Juli
19. Juli

Das Spiel mit den Pferden wird Dich herausfordern. Sie leben voll und ganz in der Gegenwart, im Jetzt. Du beginnst Pferde zu lesen, über Körpersprache mit ihnen zu plaudern, und wirst mutiger im Umgang mit ihnen.

Thementag 3 - Gedanken umwandeln und steuern

Dieser Thementag beinhaltet

- Das Denken überdenken und gute Gedanken vermehren.
- Mutiger, selbstbewusster und aufmerksamer leben.
- Der Weg aus der Komfortzone.
- Wir öffnen den «Rucksack» und räumen auf.
- Mental, emotional und physisch fitter werden.

02. August
04. August
06. August

Das Pferd wird zum Partner an deiner Seite. Es zählt auf dich und fordert Leadership, die du nun auch bieten kannst. Das Pferd ist dein Spiegel, was wirst du sehen? Freue dich auf diese Begegnung, sie wird dich stärken.

Ort	7513 Silvaplana / Surlej	Teilnehmerzahl	4 - 6 Personen
Zeit	10 - 12 und 13 - 15 Uhr		
Investition	180.- CHF / Pers. / Tg.		

Infos und Anmeldung bei Liz Heer, seminare@teachinghorse.ch oder 079 287 42 55
PS: Es sind keine Reitkenntnisse erforderlich.