

# ACHTSAMKEITS- UND STÄRKUNGSTAGE

mit Pferden für Kinder



## STARKE KINDER VON INNEN:

Reizüberflutung, Leistungsdruck, Wettbewerb und Konflikte - Stress kann sich bereits auf Kinder negativ auswirken. In diesem Kurs lernen Kinder in besonderer Begleitung durch das Pferd, wie sie sich mit gezielten Achtsamkeits- und Stärkungsübungen Ruhe schaffen können. Diese Übungen sind auch in alltäglich herausfordernden Situationen leicht anwendbar, stärken das Selbstbewusstsein und machen Spass.

## KURSDATEN HERBST 2025:

*Für Kinder im Alter zwischen 4 und 12 Jahren*

**Einzelstage buchbar!**

Freitag, 19.09.2025	14:00-16:00 Uhr
Samstag, 20.09.2025	10:00-12:00 Uhr
Freitag, 17.10.2025	14:00-16:00 Uhr
Freitag, 07.11.2025	14:00-16:00 Uhr
Samstag, 15.11.2025	10:00-12:00 Uhr

**ANMELDUNG  
PER MAIL  
ODER  
TELEFON**

**Kursort:** 5333 Baldingen, Eichhof

**Kosten:** CHF 65.00/Kurstag (inkl. Znüni/Zvieri und Getränke)



Weitere Informationen zum Kurs und zur Anmeldung findest du unter [www.huerdenspringer.ch](http://www.huerdenspringer.ch)

*Mir freuen uns auf viele stärkende Momente.*

Gisela Meier  
Tel. 076 419 76 19  
Email: [gisela@huerdenspringer.ch](mailto:gisela@huerdenspringer.ch)

Instagram: [huerdenspringer](https://www.instagram.com/huerdenspringer)



**HÜRDEN  
SPRINGER**

BERATUNG & COACHING