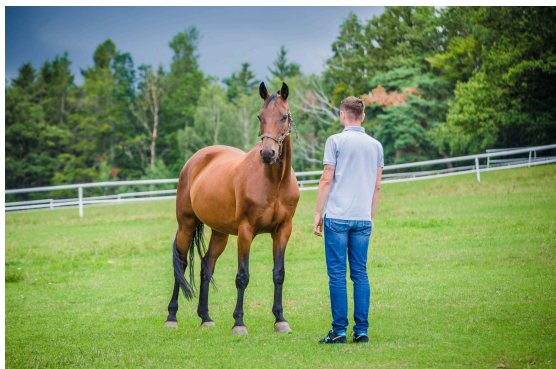


Poznejme se s koněm

sobota 18. 5. Osobní hranice a sebehodnota

neděle 19. 5. Vnitřní kritik a naše přesvědčení

Přizvat si koně do procesu sebepoznání nám nabízí **rychlý a upřímný náhled na naše témata. Lidi možná ošálíte, sebe obelžete, ale koně ne.** Jsou experti na čtení v druhých. Neuvěří nám naši přetvářku ať už vědomou či nevědomou. Je to jejich **instinkt** - predátoři na lovu se přetvařují. Dělají, že nejsou nebezpeční a chovají se v rozporu s tím, co chtějí - LOVIT.



Pro koně je otázkou života a smrti, jestli dobře přečte, kdo a s jakým úmyslem proti němu stojí. Naši koně ví, že je lidi neloví. Práci s lidmi milují. Jenže instinkt zůstal - a díky němu teď dávají lidem najevo, **kde jsou v souladu, kde prožívají rozpor a kde jsou nevědomí.**

O tématech

Sobota

- ★ osobní hranice a sebehodnota - máme pocit, že "jsme OK"
- ★ kde je nás moc a kde málo?
- ★ jak komunikujeme, když nám někdo překračuje hranice a jak to dělat lépe?
- ★ jak vnímáme naši jedinečnost a jak ji ukazujeme světu?
- ★ jak se prosadit?

Neděle

- ★ vnitřní kritik a vlastní přesvědčení - o nás, o světě, o ostatních, o Bohu, o koních..
- ★ která přesvědčení jsou opravdu naše a která jsme si zvnitřnili, přitom s námi neladí?
- ★ jaké vzorce chování a myšlení už nám dále neslouží a jaké naopak potřebujeme objevit?
- ★ jak náš vnitřní kritik ovlivňuje naše rozhodování, náš život?
- ★ jak si nalézt zdravý vztah k vlastním chybám a nedokonalostem?

Čeká vás několik aktivit s koňmi - individuálně i ve skupině, vědomé dýchání, imaginace i spolupráce skupiny.

Můžete se zúčastnit jednoho dne i obou.

Na Vašich zkušenostech s koňmi nezáleží. Můžete přijet i pokud jste se s koňmi ještě nikdy nesetkali, nebo se jich bojíte.



O sebepoznání s koňmi

Na rozdíl od povídacího koučinku či terapie prožijete rovnou i praktickou část - **prožitek ze změny**. Vaše vnitřní téma se externalizuje do úkolu s koněm. Pokud při jeho plnění přijde překážka, překonáte ji - s pomocí nás, skupiny, nebo sami. Pravděpodobně tou zkušeností projdete jinak, než jste ze svého běžného života zvyklí. Od koně okamžitou zpětnou vazbu. **Zjistíte, že změna je možná.**

Osaháte si tedy, jaké je zrovna **to vaše řešení**. Ne to učebnicové. Odteď už budete vědět, jaký je to pocit, když jednáte podle své opravdovosti.



O kurzu

Kurz proběhne v klidném prostředí **Farmy Sýkorův Mlýn**, <https://www.sykoruvmlyn.cz/>

Areál je dobře dostupný. Z Prahy, Brna i Českých Budějovic jste u nás za hodinu.

Začínáme v 10:00, končíme v 17:30.

V průběhu bude pauza na oběd, který můžete mít vlastní, nebo jej společně objednáme.

Cena za kurz 2 500 Kč/jeden den nebo 4 000 Kč/oba dny.

Cena pro členy **EQUIT&T, z.s.** s platným členstvím **2 000 Kč/jeden den, 3 200 Kč/oba dny**

Ubytování je možné v místě ve vlastním stanu, společném teepee či apartmánu. Pro rezervaci, cenové podmínky a objednání kontaktujte přímo Sýkorův Mlýn na info@sykoruvmlyn.cz a odkažte se na naši akci.

Ceny jsou velmi příznivé a relaxační zóna u potoka je magická.

Platbu **zálohy** ve výši 1000 Kč/den uhradte po odeslání přihlášky na účet č. 303163181/0300, VS 2405, do poznámky uveďte Vaše jméno. Zbytek platby v hotovosti na místě, pokud není domluveno jinak. V případě zrušení účasti méně než 7 dní předem bude účtován stornoplatek ve výši zálohy, nicméně vždy za sebe můžete najít náhradníka.

Kurzem Vás (kromě koní) provedou lektorky **Kateřina Vítková a Věra Bakalářová**. Více informace o nás, našem spolku a našich dalších aktivitách naleznete na webu <https://equitat.cz/>

Přihlášku naleznete [zde](#) nebo nás kontaktujte na prihlasky@equitat.cz, nebo tel. 724 390 625, Věra Bakalářová