

Poznejme se s koněm: Vztek a vlastní síla

31. 5. - 1. 6. 2025, Farma Sýkorův Mlýn



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**.

V tématu vzteku se nám to bude hodit zejména tam, kde předstíráme falešný klid, ale uvnitř vřeme, nebo naopak prskáme oheň, ale bez zdravé regulace a řešení.

O tématu

- ★ Co je vztek, jak se projevuje a proč ho potřebujeme? (fyzicky, emočně, mentálně)
- ★ Vnímání vzteku společností – jak moc nás ovlivňuje?
- ★ Kde je nás moc a kde málo?
- ★ Jak pracovat s energií vzteku konstruktivně?
- ★ Spojení síly a klidu – jak využít vlastní sílu bez agresivity
- ★ Jak se pojí s dalšími emocemi? (frustrace, vzdor, lítost, ponížení)
- ★ Jaké vzorce chování a myšlení už nám dále neslouží a jaké naopak potřebujeme objevit?
- ★ Co se děje, když vztek potlačujeme?
- ★ Jak zdravě ventilovat vztek?

Hlavní otázkou je: Jak nám vztek pomáhá najít naše vlastní já?

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

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 sebe.

Místo konání

[Farma Sýkorův Mlýn](#) nabízí plnohodnotné zázemí. K dispozici budeme mít školící místnost, prostornou ohrazenou jízďárnu a kruhovku.

Pokud máte zájem o přespání, k dispozici je tábořiště (viz: [bez Kempu](#)), nebo mne kontaktujte telefonicky pro individuální nabídku.



Jak se přihlásit

Pokud se chcete přihlásit, načtěte QR kód níže nebo klikněte [zde](#).



**Cena za oba dny činí 4 000 Kč,
členové EQUIT&T, z.s. 3 500 Kč.**

Cena zahrnuje veškerý program, půjčení koní, drobné občerstvení.

V přihlášce budete mít možnost volby oběda.

Začínáme v 10:00, končíme v 17:30,
kolem poledne bude pauza na oběd.

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/>