

## Eine Bewusstheitsreise zu Dir selbst

Bewusstheitsarbeit als Chance, Dich selbst neu zu entdecken und Dir in der Tiefe zu begegnen, - als Entdeckung des eigenen Selbst. Durch die Kraft der Präsenz und Gegenwart das Hier und Jetzt erfahren. So nährst Du Dich Schritt für Schritt in einem sicheren Feld und in deinem Tempo Dir selbst und Deinem Körper, Deinen Gefühlen und Bedürfnissen. Eigene Grenzen überwinden, Zeit für Achtsamkeit, Bewusstheitsarbeit und Stille.



Zusammen mit dem Lama als Weggefährte und Packtier wandern wir auf alten Schmuggler- und Gebirgswanderwegen des Gebietes Rosengarten / Schlern in Südtirol bis auf 2000 m Höhe. Wir übernachten in uralten Berghütten fernab jeder Zivilisation.



## Das Tier als Spiegel Deiner Seele

Tiergestützte Therapie ist eine neue Chance der Begegnung mit Deinen Gefühlen und inneren Themen. Lamas ermöglichen Dir einen neuen Weg der inneren Erfahrung und Bewusstheit.



Mit ihrem sanften Wesen und ihrer Anmut bilden Lamas die Brücke zu unseren Gefühlen, an welchen wir therapeutisch supervidiert während der Wanderung neue Handlungsoptionen für unseren persönlichen Alltag entdecken wollen und unseren unbewussten Mustern und Fixierungen auf der Spur sind.

Die Reise kann als Selbsterfahrungsseminar zu den Schwerpunkten zertifiziert werden:

- Tiergestützte Therapie / Intervention
- Tiergestütztes Coaching
- Bewusstheits- / Achtsamkeitstraining

# WEGGEFÄHRTEN