



Kathrin Knupp

WORKSHOP COL CAVALLO

L'arricchimento personale e sociale, allenando le proprie competenze insieme ad altri



BENESSERE/SOLIDARIETÀ



I cavalli, come gli esseri umani necessitano il contatto sociale. Un cavallo tenuto totalmente isolato da altri equini, è come una persona rinchiusa da sola in una cella. Entrambi possono soffrire la solitudine; addirittura cadere in depressione.

I cavalli, per un motivo di sopravvivenza in caso di un vero pericolo, non sprecano energie inutili in emozioni sgradevoli. Anche noi possediamo delle risorse interiori a nostra completa disposizione. Il problema è che spesso siamo impreparati nel momento in cui vogliamo servircene. La chiave è "l'allenamento" delle proprie competenze.

Partecipare ad un workshop o un evento team all'aperto nel verde del Piano di Magadino, circondato da cavalli, non solo favorisce l'accrescimento del benessere, fa soprattutto tesoro ad un *arricchimento personale e sociale*.

L'artefice è senza dubbio il cavallo: grazie al suo bio-feedback sincero ed immediato, ogni partecipante ritorna nella quotidianità con un bagaglio d'esperienza incrementato dall'interazione a terra col quadrupede. Osare per fiorire!

Workshop assistito dal cavallo del 2.7.2022 è "Solitudine o abitudini? Come fiorire."
Mindfulness col cavallo: stupirsi come un bambino 13.6.2022 & lasciar andare 13.7.2022

Training della Personalità con l'aiuto del Cavallo
Coaching, mindfulness e seminari assistiti dal cavallo
www.kathrinknupp.ch
078 628 11 18

