

Nächste Kurse von Perichole Schmidt

Achtsamkeit mit Pferden

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Wenn Du Lust auf eine kurze Auszeit in der Natur & in Gesellschaft von Pferden hast und Achtsamkeitspraxis kennenlernen oder vertiefen möchtest, ist dieser Workshop für Dich genau das Richtige! Achtsamkeit bedeutet allgemein gesprochen, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, anzukommen, mal ganz "sein zu dürfen" und zu spüren. Pferde sind die besten Lehrenden, um den Auto-Piloten im Alltag auszuschalten und mehr Achtsamkeit zu leben, denn sie leben immer im Hier und Jetzt.

Dieser Workshop findet in einer kleinen Gruppe draußen in der Natur und mit Pferden statt. Die Tiere auf dem wunderschön gelegenen Hof in Stadtnähe können beobachtet, berührt und vielleicht auch geführt werden. Hierbei gilt, alles kann, nichts muss. Es gibt die Gelegenheit, Achtsamkeit in Anlehnung an das klassische MBSR-Konzept (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) kennenzulernen oder zu vertiefen. Erfahrung mit Pferden ist nicht notwendig. Der Workshop geht von 14 - 17 Uhr und beinhaltet eine kleine Pause. Teilnahme nur mit Voranmeldung über das Kontaktformular unter: www.perichole-schmidt.de oder per E-Mail an info@perichole-schmidt.de Vielen Dank!

Beginn: 05.07.2026 **Ende:** 05.07.2026

Uhrzeit: 14:00 - 17:00 Uhr

Adresse

Gut Niederhof

Düsseldorf-Angermund

Achtsamkeit mit Pferden

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Wenn Du Lust auf eine kurze Auszeit in der Natur & in Gesellschaft von Pferden hast und Achtsamkeitspraxis kennenlernen oder vertiefen möchtest, ist dieser Workshop für Dich genau das Richtige! Achtsamkeit bedeutet allgemein gesprochen, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, anzukommen, mal ganz "sein zu dürfen" und zu spüren. Pferde sind die besten Lehrenden, um den Auto-Piloten im Alltag auszuschalten und mehr Achtsamkeit zu leben, denn sie leben immer im Hier und Jetzt.

Dieser Workshop findet in einer kleinen Gruppe draußen in der Natur und mit Pferden statt. Die Tiere auf dem wunderschön gelegenen Hof in Stadtnähe können beobachtet, berührt und vielleicht auch geführt werden. Hierbei gilt, alles kann, nichts muss. Es gibt die Gelegenheit, Achtsamkeit in Anlehnung an das klassische MBSR-Konzept (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) kennenzulernen oder zu vertiefen. Erfahrung mit Pferden ist nicht notwendig. Der Workshop geht von 14 - 17 Uhr und beinhaltet eine kleine Pause. Teilnahme nur mit Voranmeldung über das Kontaktformular unter: www.perichole-schmidt.de oder per E-Mail an info@perichole-schmidt.de Vielen Dank!

Beginn: 05.09.2026 **Ende:** 05.09.2026

Uhrzeit: 14:00 - 17:00 Uhr

Adresse

Gut Niederhof

Düsseldorf-Angermund

MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Herzlich willkommen bei meinem Angebot für einen "klassischen" MBSR-8-Wochenkurs mit einem Achtsamkeitstag (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat-Zinn. Wenn Du mehr Achtsamkeit in Dein Leben bringen möchtest, das Gedanken-Karussell stoppen, Dir selbst mehr Aufmerksamkeit schenken magst oder deine Stressmuster reflektieren möchtest, begleite ich Dich gerne auf Deinem Weg.

Hinweis zu diesem Kurs:

Wegen der Herbstferien in NRW wird es eine zweiwöchige Pause (20. & 27.10.2026) geben. Der Kurs erstreckt sich also über 10 Wochen insgesamt.

Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit in Vertiefungsabenden die Achtsamkeitspraxis zu erhalten und zu vertiefen.

Im Kurspreis enthalten sind die Kursgebühr für 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 Zeitstunden (inklusive kleiner Pause), der Achtsamkeitstag, ein Vor- und ein Nachgespräch sowie sämtliche Kursmaterialien und Downloads zu den formalen Übungen des Programms.

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle für Prävention zertifiziert und von den Krankenkassen erstattungsfähig.

Weitere Informationen zu mir erfährst Du unter www.perichole-schmidt.de Bitte anmelden über das Kontaktformular oder unter info@perichole-schmidt.de Vielen Dank! Ich freue mich auf die gemeinsame Achtsamkeitsreise!

Beginn: 22.09.2026 **Ende:** 24.11.2026

Uhrzeit: 18:00 - 20:30 Uhr

Adresse

Praxis Weisse Villa

Gerresheimer Str. 340

40721 Hilden