



## Auszeit

17.11.-19.11.23

Für neugierige Frauen

### Möchtest du

- Einmal Abstand nehmen
- Eine neue Beziehung zu dir etablieren
- Entdecken, welche Ressourcen in dir schlummern
- Bewegt alten Ballast ablegen
- Verbundenheit erfahren

Dann sei eingeladen zu einem Wochenende auf dem Pappelhof in Grömitz

Wir möchten an diesem Wochenende einen sicheren Raum schaffen, in dem du dir eine Auszeit nehmen kannst vom Trubel in der Welt.

### Tanz und Bewegung

Gemeinsam und in Verbundenheit wollen wir uns mit den Elementen Tanz, Malen und der Selbsterfahrung mit Pferden von Ballast befreien und uns mit einer neuen Sicht auf unser Leben erfrischen lassen.

### Farbe und Ausdruck

Während dieser Zeit können wir durch Tanz und Malen in eine tiefere Verbindung mit uns selbst treten, unsere Ressourcen entdecken, neugierig bereichernde Perspektiven entdecken und an Orten heil werden, die uns vielleicht Schwierigkeiten machen.

Der Pappelhof ist Heimat für Pferde, Hasen und viele andere Tiere. Das pferdegestützte Coaching bietet Lösungen an:

Durch die Verbindung mit dem Tier können unbewusste Denk- und Verhaltensweisen entdeckt werden und in Veränderung gebracht werden.

### Pferdegestütztes Coaching

Gemeinsame Mahlzeiten und Gespräche geben uns die Gelegenheit zu einem wertschätzenden Austausch untereinander.

#### **Kosten:**

300,00 Euro/Person inkl. Materialkosten

#### **Verpflegung:**

Getränke und Snacks inklusive. Für den Samstag ist ein Mitbring-Buffer geplant.

#### **Zeitraum:**

Beginn Freitag 17.11. um 16.00 Uhr bis Sonntag, 19.11. um 13.00 Uhr

#### **Anmeldung:**

pappelhof.arche@web.de

#### **Anmeldefrist: 17.10.23**

## Wir sind:

Sarah Nadge - Tanztherapeutin

Mikela Blanck - Kunsttherapeutin

Maike Schneekloth -  
Nachbarschule -pferdegestützter  
Coach(in)

Gemeinsam prägt uns der Wunsch, dass Menschen Menschen - besonders Frauen, heil werden und ihr volles Potential entwickeln können. Gerade in der heutigen Zeit nach der COVID-19 Pandemie, Sorgen um das Klima und Kriegsgeschehnisse, tragen Frauen oft eine zusätzliche Last zu Berufstätigkeit und Familienaufgaben.

An der Auszeit kann jede Person teilnehmen, unabhängig von Weltanschauung oder Glauben. Tanz – oder Malvorkenntnisse sind nicht vorausgesetzt. Uns eint der Glaube an einen guten, liebenden, schöpferischen Gott.

## Über uns:

**Mikela** liebt Kunst und Kreativität und die Möglichkeit, durch gestalterischen Ausdruck Neues über die Außenwelt und die Verbindung zu sich selbst zu entdecken. Schwerpunktmäßig arbeitet sie als Kunsttherapeutin nach den Methoden von Bettina Egger im LOM® -Lösungsorientierten Malen und PM-Personenorientierten Malen.

Seit einigen Jahren wirkt sie künstlerisch mit Ton und integriert diesen, neben anderen Materialien, in der therapeutischen Selbsterfahrung in Gruppen, aber auch in der Kunsttherapie mit Einzelklienten.

Mikela ist Soziale Verhaltenswissenschaftlerin B.A., Kunsttherapeutin und Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie.



[www.kunsttherapie-ostholstein.de](http://www.kunsttherapie-ostholstein.de)

**Sarah`s** Leidenschaft ist es, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem Alles möglich ist. Menschen einzuladen, ihren geschenkten, eigenen Tanz zu entdecken, Neugier zu wecken und ihr Bewegungsspektrum zu erweitern.

Durch den Ausgangspunkt von Annahme und Wertschätzung entstehen intuitive Bewegungen, die sie durch innere Bilder, Körperwahrnehmung und somatische Achtsamkeitsübungen unterstützt.

Sarah ist Tanz- und Theaterpädagogin B.A. und arbeitet tanztherapeutisch mit Gruppen und im Einzelsetting.

[www.tanzheitlich.de](http://www.tanzheitlich.de)



**Maikes** Leben ist seit Kindheit durch Tiere, besonders aber durch Pferde geprägt. Pferde sind sensible Geschöpfe, die in eine tiefe Resonanz mit ihrem Gegenüber gehen können. Durch das feine Gespür der Tiere ist es möglich, dass Unbewusstes in Klarheit an die Oberfläche kommt und heil werden kann.

Maike liebt es, wenn Menschen anfangen ihren Herzen wieder zu vertrauen, Ängste sich in Sanftheit auflösen und neue Perspektiven für den weiteren Lebensweg entstehen.

Maike ist AD(H)S - Trainerin und pferdegestützter Coach(in)

[www.arche-pappelhof.weebly.com/](http://www.arche-pappelhof.weebly.com/)