

HESTEASSISTERT KURS

med fokus på angst- og stress problematikk,
mild depresjon og en indre kritiker



Hest og mestring



Den unike kontakten mellom hest og menneske har vært kjent i tusenvis av år, men det er først i de senere år man virkelig har innsett viktigheten og verdien av dette unike båndet, og hvilke gode helsemessige resultater en kan oppnå.

I omgang med hesten blir hele mennesket involvert;
kroppslig, følelsesmessig, intellektuelt og sosialt.

På kurset vil relasjonen og samspillet med hesten være i sentrum.
Vi vil ha fokus på at hver deltaker skal få en god opplevelse, og få konkrete og
anerkjente verktøy som kan ha en nytteverdi i forlengelse av kurset.

Kurset holdes av gestaltterapeut Eva Lassen,
og Toril Eriksen fra Hest og mestring.
Kurset vil gå over 4 ganger à 2 timer pr.gang, med inntil fire deltakere.

Målgruppe: Ungdom/unge voksne mellom 15-25 år

Kurset legges opp etter deltakernes behov og ønsker.
Ingen forkunnskaper med hest er nødvendig

PRIS 4500,-, DETTE INKLUDERER NØDVENDIG UTSTYR,
KURSMATERIELL OG DRIKKE.

Hest og mestring;
Klekkenveien 176, 3514 Hønefoss
tlf. 976 95 915 / 907 76 073, epost: toril@hestogmestring.no
www.hestogmestring.no



Hest og mestring

