



# ANTI-STRESS MIT PFERDEN

Endlich ... völlig abschalten ... die Gedanken vorüberziehen lassen:

Erleben Sie die totale Entspannung für Körper und Geist bei einem Vor- oder Nachmittag mit Pferden. Genießen Sie die frische Luft, lassen Sie den Alltag hinter sich und lösen Sie Ihre Anspannungen mit Hilfe dieser wunderbaren Tieren - gekrönt von einem Ausritt mit einem entspannten Westernpferd.

**Pferde** in der Herde beobachten, das weiche Fell und die angenehme Körperwärme spüren oder mit ihnen herumtollen wie damals als Kind und sich von ihrer Wildheit und Ruhe anstecken lassen - das ist **Anti-Stress** pur!

Hektik, Zeitdruck, Ängste, Sorgen und vieles mehr belasten uns im Alltag. Geraten Sie auch manchmal in eine Stress-Spirale, die es Ihnen schwer macht, die schönen Seiten des Lebens richtig zu genießen oder sich richtig zu entspannen? Ein gutes Mittel, um aus dieser Spirale auszubrechen und Lebensqualität neu zu entdecken, ist ein Erlebnis-Tag mit Pferden. Die Ruhe und Kraft, die von Pferden ausgeht, überträgt sich auf den Menschen. Dazu kommt die Bewegung in der frischen Luft und das Erleben von Neuem. In wenigen Stunden wird Ihr Akku mit schönen Momenten, Erfolgserlebnissen und Vertrauen aufgeladen.



Dieses individuelle Erlebnis ist nur für Einzelpersonen buchbar.

Kosten / Dauer:



★ 75,00 € / Dauer ca. 3 Stunden

Equipment:

- Handschuhe
- Feste Schuhe, feste Jeans oder ähnliche Hosen
- Kopfbedeckung gegen Sonne / Regen (Helm kann auf Wunsch gestellt werden)

Ort des Geschehens ist Ratingen-Homberg (Wegbeschreibung unter [www.gut-zehnthof.de](http://www.gut-zehnthof.de)).

**Terminwünsche**

bitte per e-Mail oder Telefon an Sandra Schneider.