

KÜHNHAIDEN RECREAT

Zeit für dich.
Raum mit Pferden.

1,5 Tage für Körper, Herz &
Nervensystem – getragen von
Herde und Natur.



KÜHNHAIDEN

MEHR INFOS



was dich erwartet

Ein achtsames Retreat
inmitten der Natur und
Pferdeherde von Kühnhaiden
– für dich, wenn du:

- dich selbst (wieder) spüren willst – im Körper, im Kontakt, im Jetzt
- lernen möchtest, wie Trauma und Nervensystem zusammenhängen
- Verbindung suchst – zu dir, zu anderen, zu Pferden
- bereit bist für neue Perspektiven und echtes Erleben statt reiner Theorie

INHALTE UND ABLAUF

Freitag

- ab 17:00 Uhr
- Ankommen & Kennenlernen
- erste Übungen zur Nervensystemregulation
- Lagerfeuer, Kontakt zur Herde, Raum für dich

Samstag



Samstag (ganzer Tag)

- Einstieg: Was ist Trauma? Was bedeutet traumasensibel?
- Körperwahrnehmung & somatische Übungen zur Selbstregulation
- Begegnung mit Pferden: achtsam, absichtslos, tief
- Einführung ins WESGA-Modell (Wahrnehmung – Empfindung – Spur – Gefühl – Ausdruck)
- Natur erleben, Herde beobachten, Erdung spüren
- Reflexion & Austausch – einzeln & in der Gruppe
- lange Mittagspause zur Integration (Zeit für Rückzug, Schlaf, Spaziergang, Journaling)

Optional Sonntag

Einzelsession (traumasensibles Coaching mit mir – zubuchbar, limitiert)

Wer ICH BIN



Ich bin Nancy, Gründerin von Kühnhaiden – einem Ort für Pferde mit Geschichte und Menschen mit Herz. Ich begleite seit über 15 Jahren Pferde & Menschen in ihren Entwicklungsprozessen: ganzheitlich, traumasensibel, körperorientiert.

Ich arbeite als **Trainerin mit Fokus auf biotensegrales, gesundheitsförderndes Training sowie traumasensible Körperarbeit**.

Ich befinde mich aktuell in Ausbildung zur T.A.K.T.®-Traumatherapeutin – transgenerationale, körperorientierte Traumatherapie mit Fokus auf Bindungs- & Entwicklungsthemen.

Mein Ziel: Räume schaffen, in denen sich Menschen – und ihre Pferde – wahrhaft begegnen können. Mit Gefühl. Mit Klarheit. Mit Sinn.

DAS RETREAT IST FÜR DICH, WENN...



- du keine schnelle Lösung, sondern tiefe Impulse suchst
- du wieder mit dir selbst in Verbindung sein möchtest
- du dein Nervensystem besser verstehen willst
- du reflektiert, feinfühlig und offen für Wandel bist
- du dich nach einem neuen Zugang zu dir und ggf. zu deinem Pferd sehnst

Kein eigenes Pferd nötig.
Du musst auch keine “Pferdefrau” sein
& keine Vorkenntnisse haben– hier zählt nur Offenheit.

organisatorisches

Termine:

findest du auf unseren Social Media-Kanälen
sowie im Kurskalender unserer Website

Ort:

Kühnhaiden – Wohlfühlort für Mensch & Pferd
Thomas Müntzer-Str. 31
08297 Zwönitz

Gruppengröße: max. 6 Teilnehmerinnen

Zeitraum:

- Freitag ab 17 Uhr
- Samstag ganztags (ca. 9–18 Uhr)
- Optional: Sonntag Einzelsession (zuzüglich buchbar)

Preise:

- Early Bird bis 30.04.26: 397 €
- Regulär: 437 €

(inkl. Snacks, Mittag, Getränke, Pferdezeit, Material)

ANMELDUNG UND FRAGEN

Melde dich **direkt per DM** oder
kommentiere mit “Retreat”.

Du bekommst alle Infos & wir klären, ob
das Retreat aktuell zu dir passt.

Ich freue mich auf dich!

