

# Frikvarter til dig

Tid til stilhed og til at se indad med træning i at handle ud fra den personlighed, du har med dig

Det er en weekend i dejlig natur, hvor du får:

- Mulighed for at blive klogere på dig selv og dine handlemønstre
- Coachende feedback
- Frikvarter til refleksion og nærvær samt sund, lækker og enkel mad

Weekenden vil bestå af en blanding af træning i øjenhøjde med nogle kære islandske heste, feedback fra coach Ellen Hvidt og medkursister, stille gåture og udendørs meditative ophold.

## Kursusdatoer

**Kom godt ind i det nye år:** Den 5. jan 2018 – 7. jan 2018

**Vinterenergi:** Den 3. feb. 2018 – 4. feb 2018 (kort frikvarter)

**På vej mod foråret:** den 9. marts 2018 – 11. marts 2018

**Lidt mere på vej:** 17. marts 2018 – 18. marts 2018 (kort frikvarter)

De korte frikvarterer starter dag 1 kl. 13 og slutter dag 2 kl. 13.

Det store frikvarter starter dag 1 kl. 15 og slutter dag 3 kl. 14.

## Praktisk

Medbring:

- Varmt tøj og fodtøj til udendørs og hyggeligt behageligt tøj til indendørs.
- Sengelinned og håndklæde

Har du specielle ønsker i forhold til forplejning, så kontakt mig gerne.

NB! Der er ingen ridning, med mindre andet er aftalt på forhånd

**Sted: Vildkildegaard, Hjøllundvej 27, 7400 Herning**

## Priser

Pris per kursusweekend: 2995,- kr. (stort frikvarter) / 1995,- kr. (kort frikvarter)

**Early bird. Ved køb inden jul (den 24. december): 2495,-kr. / 1595,- kr.**

For momsregistrerede vil prisen være + 25 %.

**Tilmelding: [ekh@equina.dk](mailto:ekh@equina.dk)**

For yderligere information kontakt Ellen Hvidt. Tlf: 2016 8633

Se: [www.equina.dk](http://www.equina.dk)

Ellen Hvidt er Cand. scient. i adfærdsbiologi og uddannet coach og naturvejleder. Siden 2006 har hun tilbudt kurser for ledere, teams og private, hvor hun inddrager natur og heste til at skabe rum for nærvær, udvikling og autensitet.



Tine Grangaard Salomonsen, lærer: "Med sin blide styrke skaber Ellen de mest enestående muligheder for arbejdet med kommunikation og det personlige lederskab. Hun skabte rum for såvel egne som andres oplevelser af vores samarbejde med hestene."

## Program indhold for et langt frikvarter med ret til ændringer

Ankomst fredag mellem kl. 15.00 og 16.00. Indkvartering. Der vil være en kop te / kaffe og en friskbagt speltbolle samt frugt.

### **Kl. 16.00 Velkommen.**

- Stille gåtur
- Dit første møde med de 4-benede hjælpere
- Aftensmad
- Fri aftenhygge

### **Lørdag**

- 8.00 Fælles morgenmad – Der er altid frisk frugt, som du kan tage, hvis du står tidligt op
- Refleksion og deling
- Spejling fra hestene. Hvad viser hestene mig.
- Coachende feedback
- Refleksion og deling
- Frokost i stilhed
- Træning med hestene. Er der noget i min adfærd jeg ønsker at øge / mindske
- Eftermiddagskaffe / te
- Meditativ tid i naturen
- Aftensmad
- Fri aftenhygge

### **Søndag**

- 8.00 Fælles morgenmad
- Fælles refleksion
- Træning med hestene: Hvad ønsker jeg at vægte fremadrettet
- Refleksiv gåtur
- Frokost

14.00 Tak for i dag.

## **Det korte frikvarter vil gå fra kl. 14 dag 1 til kl. 14 dag 2. Indkvartering fra kl. 13.**

- Indhold vil være nogle af de samme elementer, med den første træning med hestene dag 1, og opfølgning dag 2 om formiddagen.