

AHAA® Erlebnisweiterbildung

Stress verstehen und
mit Pferden begleiten

3-tägige Erlebnisweiterbildung

4. - 6. Juni 2026



“Entschleunigung beginnt dort, wo wir verstehen, vor was wir flüchten”

AHAA®-Erlebnisweiterbildung

AHAA® Erlebnisweiterbildung

Für alle, die lernen und erleben möchten, um was es in der Begleitung beim Thema Stress geht. Neben viel Wissensvermittlung und Einblicke ist diese Vertiefung ein Naturcoaching-Erlebnis mit Pferden im Maderanertal. Denn erleben heisst auch lernen: Nur wer selbst spürt, wie Achtsamkeit, Entspannung und Ankommen im Hier und Jetzt möglich werden, kann wirksam in diese Themen hinein begleiten.

Stress verstehen und begleiten

Diese dreitägige Erlebnisweiterbildung verbindet Natur, Bewegung und pferdegestützte Erfahrung zu einem intensiven Lern- und Regenerationsraum.

Gemeinsam mit den Pferden wandern wir auf eine Alp. Wir übernachten im Hotel und verbringen einen ganzen Tag mit den Pferden auf der Alpweide – in weiter, offener Landschaft, in der sich die Pferde frei und selbstbestimmt bewegen. Im Mittelpunkt steht nicht Leistung, sondern Ankommen, Erden und Krafttanken. Die Natur wird dabei nicht zur Kulisse, sondern zum aktiven Lern- und Erfahrungsraum.

Das erwartet dich

- Geführte Wanderung mit den Pferden auf die Alp (Walk & Talk)
- Ein ganzer Tag mit den Pferden in freier Alpumgebung
- Zeit für Stille, Wahrnehmung und echtes Dasein
- Naturerleben ohne Druck, ohne Zielorientierung
- Raum für Regeneration, Reflexion und Integration

Fachliche Lerninhalte – erlebbar & praxisnah

- Was Stress aus körperlicher und emotionaler Sicht bedeutet
- Co-Regulation: wie sie entsteht und wie sie bewusst begleitet werden kann
- Achtsamkeit jenseits von Technik – über Wahrnehmung und Präsenz
- Wie Menschen in und mit der Natur begleitet werden können
- Einfache, wirkungsvolle Naturelemente für Erdung, Ankommen und Stabilisierung
- Übertragbarkeit in Coaching, Begleitung und Alltag

Die Inhalte werden nicht „vermittelt“, sondern erlebt, reflektiert und integriert.



AHAA®-Erlebnisweiterbildung

Online-Sessions: Vorbereitung & Vertiefung

Zur Weiterbildung gehören zwei Online-Lektionen:

- Grundlagen der Polyvagaltheorie und Stressregulation
- Zentrale Naturcoaching-Elemente und ihre Wirkung
- Praktische Übungen und Tools zur Vorbereitung, Begleitung und Integration
- Reflexion, Vertiefung der Erfahrungen und Transfer in die Praxis

So entsteht ein stimmiger Lernbogen aus Theorie, Erfahrung und nachhaltiger Integration.

Zertifikat

Nach Abschluss erhältst du ein Teilnahme-Zertifikat:

„Wege aus dem Stress – natur- und pferdegestützte Erfahrungsweiterbildung“

Für wen geeignet?

- Coaches, Begleiter:innen, Fachpersonen
- Menschen, die mit Stress, Regulation und Präsenz arbeiten
- Alle, die Natur und Pferde bewusst und professionell in ihre Arbeit integrieren möchten
- Menschen, die selbst auftanken und gleichzeitig fachlich wachsen wollen

Wie du das Gelernte umsetzen kannst

Du erhältst konkrete Ansätze, um eigene Angebote mit Menschen zu gestalten auch ohne Pferde, mit Naturcoachingelementen z. B. im Walk-&-Talk-Format. Durch das gezielte Einbeziehen von Naturelementen entsteht ein klar strukturierter, gleichzeitig einfacher und nachhaltig wirksamer Mehrwert für deine Kund:innen, der sich flexibel in unterschiedliche Settings integrieren lässt.



AHAA®-Erlebnisweiterbildung

Programm 4. - 6. Juni 2026

Donnerstag 4. Juni

12:00 Uhr Individuelle Ankunft Treffpunkt Talstation Golzern Seilbahn, 6475 Bristen

Begrüssung der Pferde und der Teilnehmer, gemeinsame Wanderung mit den Pferden zum "alten Haus am Ende der Welt" Wir wandern mit den Pferden durch die wunderbare und wilde Natur des Maderanertals dem Fluss entlang. (reine Wanderzeit ca. 2 Std. 550 Höhemeter)
Gemütliches Abendessen im Hotel

Freitag, 5. Juni

Wir begegnen den Pferden in diesem Setting auf eine andere Weise: Während sie die frischen Bergwiesen geniessen und sich frei und entspannt bewegen, kommen auch wir bewusst zur Ruhe – in ihrer Gegenwart und Präsenz.

Im Mittelpunkt steht das Erleben von Loslassen, Erdung und innerem Ankommen. Ohne Druck, ohne Erwartung, ohne Tun-Müssen entsteht Raum, Belastendes abzugeben, sich zu öffnen und neue Kraft zu spüren. Die Pferde wirken dabei nicht durch Aktion, sondern durch ihr Sein – als klare, präzente Mitwesen in einer weitläufigen, natürlichen Umgebung.

Wer vor dem Abendessen die Umgebung erkunden oder sich etwas ausruhen möchte, findet dafür Zeit. Der Ablauf lässt bewusst Raum, um für sich selbst da zu sein, zur Ruhe zu kommen oder einfach die Umgebung zu geniessen und auf sich wirken zu lassen.

Samstag 6. Juni

Nach dem stärkenden Frühstück machen wir uns auf den Rückweg. Unterwegs nehmen wir uns bewusst Zeit, um die Essenz des Erlebten zu sammeln, Erfahrungen zu reflektieren und einzuordnen. Wir prüfen, was wir mitnehmen und in den Alltag integrieren möchten und was wir vielleicht bewusst zurücklassen oder loslassen wollen.

Ankunft Talstation Golzern Seilbahn ca. 14:00 Uhr. Verabschiedung und individuelle Rückkehr.



AHAA®-Erlebnisweiterbildung

Ausrüstung & Organisation

- Trekkingschuhe, Bergschuhe
- Wettergerechte Kleidung
- Ein Rucksack, den du selbst trägst
- → bitte nur das Nötigste mitnehmen

Verpflegung: Vollpension

Übernachtung: Einzelzimmer

Kosten & Leistungen

Kosten: CHF 1'250.00

Gruppengrösse 6-8 Personen

Im Preis inbegriffen:

- Vollpension
- Begleitung der 4 Pferde
- Tourenbegleitung / Bergführung: Olivia
- Fachliche Begleitung / Coaching: Michaela
- 2 × 90 Minuten Online-Session (Vorbereitung & Vertiefung)
- Zugang zur Online-Lernplattform inkl. Unterlagen
- Zertifikat „Wege aus dem Stress“

Anmeldung: Plätze werden in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen vergeben. Anmeldeschluss ist der 2. April 2026. Anmeldung per Mail an info@ahaamanufaktur.com

Es besteht die Möglichkeit, vom Standort der Pferde hin zur Golzernbahn und wieder retour zu reiten oder auch am Sonntag zusätzlich einen Wanderritt ab Silenen zu machen - hierzu bitte direkt bei Shavina.ch Kontakt aufnehmen.

