

# Wählbare Angebote auf dem Undinenhof (Buchungsbestätigung)

In der Zeit vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ möchte ich/möchten wir folgende Angebote auf dem Undinenhof verbindlich buchen (Zutreffendes bitte ankreuzen):

**Tagespauschale** wenn auf dem Hof gewohnt wird, für die Tierwelt des Undinenhofes dient dem Unterhalt der Tiere, Einführung, Tierbeobachtung und Moderation der Tierbegegnungen (obligatorisch, wenn man die Hoftiere erleben möchte, da eine betreuende Person abgestellt werden muss) zwischen 20 Euro (ab 4 Tagen Aufenthalt) und 30 Euro (bis 3 Tage Aufenthalt) pro Person/ Tag je nach Länge des Aufenthaltes Tagespauschalen: \_\_\_\_\_ (Anzahl)

## Pferden begegnen

Um mit den Tieren wirklich in einen Dialog treten zu können, müssen wir uns ihrer Ausdrucksformen und ihrer Sprache annehmen. Diese zu erlernen ist das Anliegen der freien Pferdearbeit (H. Arzt)

Mit Pferden Zeit zu verbringen und ihre Präsenz und Spiegelungen unseres Seins zu erleben ist immer inspirierend. Das Erlernen der **Pferdesprache** im Picadero mit theoretischer **Einführung**, praktischer Demonstration und Moderation der eigenen Versuche und Übersetzungshilfe der Botschaften der Pferde (1 ½ Std..) 140 Euro für bis zu 2 Personen. Bei längerem Aufenthalt bietet sich eine Einheit pro Tag an, um wirklich zu einer Vertiefung zu gelangen. Diese kann danach auch in 1-stündigen Terminen a 100 Euro gebucht werden. Einführung: \_\_\_\_\_ (Anzahl) Fortführungseinheiten: \_\_\_\_\_ (Anzahl)

**Reiten mit Selbstwahrnehmungsschulung** (Feldenkrais- orientiert) und erst nach Herstellung einer persönlichen Bindung zwischen Reiter und Pferd über das Erlernen der **Pferdesprache** am Boden. Prüfen der eigenen Koordinationsfähigkeiten am Boden, die für das feine Reiten notwendig sind. Individuelle Sitzschulung um feinste Hilfengebung zu koordinieren, Zügelführung feinsten Art, ohne Tonnen von Gewicht in der Hand zu halten, auf feinsten Pferden, die keine abgestumpften Schulpferde sind (1 Std.) 60 Euro, nur für Fortgeschrittene möglich Reiten : \_\_\_\_\_ (Anzahl)

**Selbsterfahrung, körperorientierte Arbeit** an Ängsten, Beziehungsthemen, Entwicklungstraumata durch verschiedene körperorientierte Techniken, die Selbsthilfe und Eigenregulationsmöglichkeiten erweitern (Somatic Experiencing®, Bodydynamic,...) Eine Einheit: 100 Euro/ Std.

**Gesprächscoaching** mit individualpsychologischem und systemischem Hintergrund Pro Einheit (Std.): 100 Euro

## Kreativangebote

Die belebende Wirkung handwerklich-kreativer Tätigkeiten geht in unserem Alltag oft unter, weil wir dafür keine Zeit mehr haben. Auf dem Undinenhof können Sie eine Fülle von naturnahen Tätigkeiten wieder oder neu entdecken, die kreative Potentiale freisetzen, die Sie vielleicht noch garnicht an sich entdeckt haben (Hendrikje Arzt) Fotos von vorangegangenen Kreativevents siehe unsere Internetseite oder unten

**Schafe scheren** (je nach Saison) und Wolle waschen und **Kardieren**, dabei individuelle Farbmischungen erstellen, 3 Std./Einheit, 60 Euro pro Person (bei mehreren 30 Euro pro Person) plus Materialkosten Anzahl (Std.): \_\_\_\_\_ Personen: \_\_\_\_\_

**Wolle filzen** (Nadelfilzen) von kleinen Objekten (Tieren, Püppchen, Blumen, Dekoartikeln...) 4-5 Std./Einheit: 80 Euro bei einer Person (bei mehreren Personen 30 Euro) plus Materialkosten Anzahl (Std.): \_\_\_\_\_ Personen: \_\_\_\_\_

**Spinnen lernen**, erst am Stöckchen, dann am Wirtel, dann am Spinnrad, verschiedenste Fasern (Merinowolle, Seide, Alpaka, Bambus, Yak, Leinen kann gesponnen werden). Werkzeuge, Spinnräder usw. werden gestellt (5-6 Std./Einheit braucht man schon um spinnen zu lernen, kann aber auf mehrere Tage verteilt werden) 80,- Euro pro Tag pro Person Anzahl (Std.): \_\_\_\_\_ Personen: \_\_\_\_\_

**Wolle mit Pflanzen selber färben** ist ein zutiefst sinnliches Erlebnis, auch die Beschaffung der Ausgangsstoffe kann selbst erfolgen, so daß es uns auch den Kräften der Natur wieder näher bringt.  
Es kann auch eigene Wolle zum Färben mitgebracht werden. 6-7 Std./Einheit 80,- Euro pro Person zu mehreren buchbar, dann 50 Euro p. P., plus Materialkosten (Wolle, Beize, exotische Pflanzenteile) nur im Sommer möglich  
Anzahl (Std.): \_\_\_\_\_ Personen: \_\_\_\_\_

**Zwirnknöpfe selber herstellen**, eine guter Einstieg in die Wieder- oder Neuentdeckung der eigenen Kreativität  
40,- Euro / Std. plus Materialkosten (mindestens 2 St. nötig, bei mehreren Personen auch 3-4 Std.)

**Linol- oder Stempeldrucke** selber anfertigen und Stoffe oder Papier bedrucken. Hier ist etwas mehr gestalterische Planung gefragt. Nach dem Finden eines persönlichen Motives oder einer Deko-Idee muss alles spiegelbildlich auf die Druckplatte gebracht werden. Dann wird ausgeschnitten und dann gedruckt. Ob schönes Geschenkpapier zum Kartons einschlagen oder ein T-Shirt bedrucken, es gibt vielfältige Anwendungsmöglichkeiten. (ca. 6 Std.) 80 Euro (bei mehreren 50,-) plus Material

**Bildhauen in Holz oder Speckstein** (ca. 6 Std.) 80 Euro plus Material, bei mehreren 50,- Euro nur Sommers

**Freie Kalligraphie** Aus der Zeichensprache der Schrift zurück zur Zeichensprache an sich und weiter zur meditativen Gestaltung mit breiter Feder (Balsersholz und Tinte), entwickeln wir uns in die gefühlte Nähe zur chinesischen Tuschkmalerei pro Person 50 Euro, bei mehreren 40,- Euro  
Anzahl (Std.): \_\_\_\_\_ Personen: \_\_\_\_\_

**Prozessorientiertes Zeichnen oder Malen**, für Anfänger und Fortgeschrittene hält der Undinenhof vielfältige Farben, Kreiden und Mal – und Zeichenutensilien bereit um sich eines der schönen Landmotive zu greifen und über die Beschäftigung mit dem Zeichnen oder Malen wieder ganz andere Seelenbereiche zu aktivieren, die uns unsere Ruhe und innere Mitte finden lassen. Schwer planbares Zeitbudget (ca. 2 Std. kann selbstständig weiterlaufen)  
Anzahl (Std.): \_\_\_\_\_ Personen: \_\_\_\_\_ 30 Euro pro Person, zu mehreren buchbar (dann 20,- Euro), (plus Materialkosten)

**Nähen** von kleinen Objekten oder Kleidungsstücken (je nach Projekt und Vorkenntnissen verhandelbar)

## Aktiv sein

Belassen Sie es nicht beim Landerlebnis im Liegestuhl, nutzen sie die Möglichkeiten des Undinenhofes und erschliessen Sie sich das Landleben „begreifbar“ (Gregor Arzt) :

**Geführte Wanderung/Spaziergang** mit besonderen Naturerlebnissen/-wahrnehmungen (auf Wunsch bis hin zu übersinnlichen Wahrnehmungen), Spaziergang zu magischen Orten oder zu Orten, die die Beobachtung seltener Tiere in freier Wildbahn ermöglichen. (3-4 Std.) Pro Person 40,- Euro oder pauschal 80,- Euro (bis 4 Personen)  
Anzahl: \_\_\_\_\_

## Meditation

Erweitern Sie Ihren Horizont, Sie erleben nur 3 % Ihrer geistigen Fähigkeiten, bzw nehmen nur 3% dessen wahr, was in Ihnen steckt. Erweitern Sie Ihre Wahrnehmungsbandbreite durch Naturwahrnehmungen!

**Geführte Meditationen mit Auswertung** zu bestimmten Themen (auch eigene Themen nach Absprache möglich), z.B. zu den Chakren, zu den Elementen (Erde, Mineral, Steine, Luft...), zu (Heil-)pflanzen, zu Bäumen, zur Aura, zu Erdstrahlen, zur heiligen Geometrie.... Dauer 2 Std. 100 Euro (bis 2 Personen) auch mit mehr Pers. mögl. Anzahl (Termine): \_\_\_\_\_ Personen: \_\_\_\_\_

**Förderung der persönlichen Wahrnehmungsfähigkeit** durch geistige Betrachtung des persönlichen Berufsfeldes, meditativ angeleitet mit Auswertung (2 Std.) 100,- Euro nur einzeln buchbar  
Anzahl: \_\_\_\_\_ Personen: \_\_\_\_\_

**Meditationseinheit:** Begegnung mit dem eigenen Schutzengel (2 Std.) mit Auswertung, 100,- Euro nur einzeln buchbar

Anzahl (Termine): \_\_\_\_ Personen \_\_\_\_

**Geführte Meditation:** Begegnung mit der Tierseele. Was haben uns die Tiere zu sagen. Welches Tier spricht aus Ihnen, bzw. hat mit Ihnen die meiste Resonanz. Ca.2 Std. mit Auswertung 100,- Euro nur einzeln buchbar

Anzahl (Termine): \_\_\_\_ Personen: \_\_\_\_

## Musik

Musikalische Erlebnisse können viele Ressourcen eröffnen (G. u H. Arzt)

Wie entlocke ich **Instrumenten Töne**, die mir Freude bereiten und mir entsprechen (ohne Noten und Vorkenntnisse). Mit Hang (von PANart) und Schlitztrommel und anderen Klanginstrumenten geht es auf Erkundungsreise für Menschen, die nicht unbedingt üben wollen.(1 Std.) 40 Euro, bei mehr als einer Person 30,- Euro pro Person

Einfaches **Entdecken der eigenen Stimme**, des Tönens. Auch geeignet für Menschen, die noch an der Überwindung der eigenen Hemmung arbeiten und sich bisher noch nicht getraut haben. Bis hin zum mehrstimmigen Singen kann die spirituelle Dimension der Musik erfahren werden.

90 min 40 Euro für eine Person, 20 Euro für jede weitere Person

Anzahl: \_\_\_\_ Personen: \_\_\_\_

Gemeinsames **Musizieren** auch mit mitgebrachten eigenen Instrumenten oder Instrumenten aus unserem Musikpark (Klavier, Gitarre, Metallophon, Waschbrett usw.... ist immer möglich und wird gerne gesehen, einfach so zum Spaß aller.

Bereitstellen von Noten oder unseren Instrumenten 10 Euro (Wenn Moderation gewünscht: 30 Euro)

Spontanes gemeinsames Musizieren ohne Moderation ist natürlich kostenlos.

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Adresse, Tel. , email (wenn keine Ü-nachtung):

---

---

---

Leitung:

**Hendrikje Arzt**, Heilpraktikerin für Kl. Homöopathie,  
Traumatherapeutin (Körper-psychotherapeutisch orientiertes Arbeiten : Somatic Experiencing®, Bodydynamic u.a.),  
tiergestützte und künstlerische Therapie, Reittherapeutische Assistentin (Förderkreis Therapeut. Reiten e.V.),  
Mitglied der Handspinn Gilde e.V. (regelmäßige Teilnahme an den jährlich stattfindenden 1-wöchigen  
Fortbildungskursen dort und Zertifikate darüber), Pferdewirtschaftsmeisterin, Übungsleiterin VFD