



# RETREATS

DON'T STRESS OUT. BREATHE

MEHR INFO & ANMELDUNG  
[WWW.SHAKTI-FLOW-YOGA.COM](http://WWW.SHAKTI-FLOW-YOGA.COM)



## Peace-Of-Mind Technique™ - Mindfulness Training mit Pferden

In unseren Wild West Yoga & Reit Retreat möchten wir Euch gerne etwas Besonderes vorstellen. Die **Peace-Of-Mind Technique™** - ein Mindfulness Training mit Pferden. Dieser zwei, einhalb Stunden Miniworkshop ist eine erste Einführung in die Peace-Of-Mind Technique™.

Die **Peace-Of-Mind™ Technique** besteht aus der Verbindung zweier Prinzipien: Heilung durch Meditation und bewusste Kommunikation. Kommunikation ist in dieser Methode nicht mit unserer sprachlichen Ausdrucksmöglichkeit gleichzusetzen. Kommunikation entsteht auch durch unserer Körpersprache, Mimik und Gestik die sich in unserem Gegenüber - den Pferden - widerspiegelt.

Mit der **Peace-Of-Mind™ Technique** schaffen wir einen persönlichen Raum und einen inneren Zustand für uns selbst und in unserer direkten Umgebung, der ruhig und friedvoll. Es entsteht eine innere Haltung der vollkommenen Präsenz. Wir nennen diesen Zustand auch „Zero-Mode“ und dieser ist von großer Heilkraft für Mensch und Tier. Mit der Peace-Of-Mind™ Technique arbeiten wir auf einem Micro-Level, wir lernen ein ruhiges, präsenten Gefühl nach außen zu transportieren, weil wir physisch ganz in diesem Moment sind.

### Die Peace-Of-Mind™ Technique fördert

- Ruhe, Frieden und Vertrauen in deinem Leben
- Sie unterstützt und begleitet innere Heilungsprozesse und Kommunikation, löst Blockaden und stärkt das persönliche innere Wachstum von Mensch und Tieren

Die **Peace-Of-Mind™ Technique** wurde von Jessyca Heinen-Collese entwickelt. Aus ihrer Liebe zu Pferden, ihrem Horsemanship Training unter Lauren Woodard und Buck Brannaman sowie ihrer Jahrzehnte langen Yoga- und Meditationserfahrung entwickelte sie die transformierende Peace-Of-Mind™ Technique.

Neben verschiedenen Coachingansätzen, arbeitet sie mit den Techniken aus dem Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) nach Jon Kabat Zinn, Yoga, Meditation, Reiki und Animal Communication. Die Peace-Of-Mind™ Technique ist ein intensives und kraftvolles Coaching- und Kommunikationstraining, das auf einem sehr pragmatischen und undogmatischen Ansatz Menschen und Tieren gleichzeitig hilft, tiefer und effektiver zu kommunizieren, Vertrauen aufzubauen, innere Blockaden und Ängste zu überwinden und Verhalten zu verändern.

Jessyca lebt mit ihrem Mann, zwei Pferden und Katzen in Arizona, USA. Mehr über ihre sie und Arbeit gibt es unter [www.shakti-flow-yoga.com](http://www.shakti-flow-yoga.com)