



25.-29. August 2025

# ACHTSAMKEITSWOCHE FÜR MENSCH UND HUND



Einfach entspannt.  
Hier kannst du zur Ruhe kommen und zusammen mit deinem Hund eine wunderbare Zeit genießen - inmitten der Lüneburger Heide. Tägliche Wanderungen, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen sorgen für körperliche und mentale Ausgeglichenheit. In der Gemeinschaft mit anderen Hundemenschen entsteht ein Raum der gegenseitigen Unterstützung und des achtsamen Miteinanders.

## SEMINARINHALTE

- Achtsamkeitsübungen in der Natur
- Praktisch-unterstützende Übungen mit den anwesenden Hunden
- Leichte Hundewanderungen
- Meditation, Körper- und Entspannungsübungen

**Seminarleitung: Berenike Schaak**

*Wegbereiterin nach Maja Nowak*



RUDELHERZ - COACHING  
FÜR HUNDEMENSCHEN

Anmeldung zum Seminar unter:  
[www.rudel-herz.de](http://www.rudel-herz.de)

# ACHTSAMKEITSWOCHE FÜR MENSCH UND HUND

Mache dich auf zu einer Reise zu dir Selbst und zu einer tieferen Verbindung zu deinem Hund.

Du hast die Möglichkeit, an leichten Hundewanderungen, Achtsamkeitsspaziergängen in der Natur und verschiedenen Entspannungsübungen teilzunehmen. Wir werden auch mit den Hunden arbeiten und zeigen dir, wie du deinen Hund unterstützen kannst, in die Ruhe zu finden. Wenn du also einen Hund hast, der schnell gestresst ist und sich schwer damit tut, sich zu beruhigen und auch dein eigenes Nervensystem dadurch vielleicht sehr angespannt und gereizt ist, dann vermag diese Woche für euch beide eine wahre Wohltat sein. Stell' dir vor, wie du Tag für Tag mehr in deine Kraft, Ruhe und in Kontakt zu dir selbst kommst - und dein Hund an deiner Seite mehr und mehr entspannt und auch loslassen kann.

Die Achtsamkeitswoche ist grundsätzlich für jeden Hund geeignet und auch wenn du mehrere Hunde hast, bist du herzlich willkommen!

Die Achtsamkeitswoche für Mensch und Hund ist geeignet für:

- Hundehalter\*innen, die einen aufgeregten oder nervösen Hund haben
- Hundehalter\*innen, die sich mehr Ruhe und Entspannung mit ihrem Hund im Alltag wünschen
- Hundehalter\*innen, die neugierig darauf sind, mehr über sich zu erfahren
- Hundehalter\*innen, die offen sind für ganzheitliche Impulse und Herangehensweisen
- Hundehalter\*innen, die die Beziehung zu ihrem Hund vertiefen und intensivieren möchten

Bitte mitbringen:

warme und lockere Kleidung, Notizblock, Schreibmaterial, Kissen, Yoga-Matte, 1-2 Decken

Für deinen Hund bitte mitbringen:

eine ausreichend große (und warme) Hundedecke, eine Führleine, Halsband/Geschirr, Leckerlis

Deine Investition:

**All in**

Seminarpreis + Übernachtung mit Hund  
+ Frühstück + Endreinigung  
899,00 Euro

**Pure**

nur Seminar, ohne Übernachtung  
649,00 Euro

Veranstaltungsort:

Pension "Auetal"

Dorfstraße 42

21272 Egestorf OT Döhle

<https://www.pension-auetal.de>

Wir freuen uns auf Dich und Deinen Hund!

*Deine Gererike & Team*

# KURZER LEITFADEN FÜR DIE BUCHUNG:

- 1) Benutze das Anmeldeformular auf der Webseite: [www.rudel-herz.de](http://www.rudel-herz.de)
- 2) Wähle zwischen "All in" (Seminar + Übernachtung) und "Pure" (nur Seminar, ohne Übernachtung), und auch, ob du allein an dem Seminar teilnehmen möchtest oder mit deinem Partner.
- 3) Je nach Seminarhaus und Veranstaltungsort stehen unterschiedliche, aber durchaus vergleichbare Zimmer bzw. auch eine Ferienwohnung für zwei bis drei Personen zur Verfügung.
- 4) Du erhältst eine Bestätigung per Mail, sobald deine Anmeldung bei uns eingegangen ist.
- 5) Insofern du "All in" gebucht hast, bekommst du von uns eine Übersicht der Zimmer, die noch zur Verfügung stehen und kannst dir eines auswählen.
- 6) Dein Hund bzw. deine Hunde sind herzlich willkommen. Die Endreinigung und Hundepauschale sind in "All in" bereits enthalten, ebenso Frühstück und natürlich das Seminar.
- 7) Wir als Rudel-Herz-Team sind Dein Ansprechpartner für alle Fragen rund um Seminar und Zimmerreservierung.



RudelHerz - COACHING FÜR HUNDEMENSCHEN

Berenike Schaak

*Wegbereiterin nach Maja Nowak*

Mobil: 0176-54387090

Mail: [info@rudel-herz.de](mailto:info@rudel-herz.de)

[www.rudel-herz.de](http://www.rudel-herz.de)