



24.-29. August 2026

Achtsamkeitswoche für Mensch und Hund in der Lüneburger Heide

Zeit für echte Begegnung mit deinem Hund und dir selbst

Tauche ein in eine Woche voller Ruhe, Achtsamkeit und bewusster Momente in der Natur. Du darfst loslassen, neue Kraft tanken und das Zusammensein mit deinem Hund ganz bewusst genießen.

Diese Woche schenkt dir nicht nur Erholung und innere Ruhe, sondern auch praktische Werkzeuge und Übungen, die eure Verbindung nachhaltig stärken. Sie ist eine Einladung, bewusst Zeit mit deinem Hund zu verbringen, neue Perspektiven zu entdecken und eure Beziehung auf eine tiefere Ebene zu bringen.

SEMINARINHALTE

- Meditation, Körper- und Entspannungsübungen**
- Achtsamkeitsspaziergänge und leichte Hundewanderungen**
- Praxis-Übungen für mehr Ruhe und Entspannung im Alltag**
- Austausch und Begegnung mit anderen Hundemenschen**

Seminarleitung:
Berénike SchaaK
RudelHerz Coaching



Anmeldung zum Seminar unter:
www.rudel-herz.de

Deine Auszeit für dich und deinen Hund

Lass den Alltag hinter dir und finde gemeinsam mit deinem Hund Ruhe in der weiten Landschaft der Lüneburger Heide. Bei achtsamen Spaziergängen, sanften Übungen und Momenten der Entspannung stärkst du Vertrauen, Nähe und Verbundenheit. Genieße bewusst die Zeit mit deinem Hund, tanke neue Kraft und erlebe diese Auszeit in einer unterstützenden Gemeinschaft gleichgesinnter Hundemenschen. Für mehr Ruhe, Präsenz und Harmonie im Alltag.

Die Achtsamkeitswoche ist geeignet für:

- DICH, wenn du einen aufgeregten oder nervösen Hund hast oder selbst mehr zur Ruhe kommen möchtest
- DICH, wenn du dir mehr Gelassenheit im Alltag wünschst
- DICH, wenn du offen bist für ganzheitliche Impulse und Herangehensweisen
- DICH, wenn du Meditation und Achtsamkeitsübungen kennenlernen möchtest oder in diesen Bereichen bereits Erfahrungen hast
- DICH, wenn du die Beziehung zu deinem Hund vertiefen und intensivieren möchtest

Bitte mitbringen:

lockere Kleidung, Notizblock, Schreibmaterial, Meditationskissen (wenn vorhanden), Yogamatte, 1-2 Decken

Für deinen Hund bitte mitbringen:

ausreichend große Hundedecke oder Körbchen, Führleine, Halsband/Geschirr, Leckerlis

Deine Investition:

All in

Seminarpreis + Übernachtung mit Hund(en)
+ Frühstück + Endreinigung
Mit Hund: 890,00 Euro
Partner: 490,00 Euro

Pure

nur Seminar, ohne Übernachtung
Mit Hund: 690,00 Euro
Partner: 390,00 Euro

Veranstaltungsort:

Pension "Auetal"
Dorfstraße 42
21272 Eggestorf/
OT Döhle

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

Kurzer Leitfaden für die Buchung:

- 1) Benutze das Anmeldeformular auf der Webseite:
www.rudel-herz.de**
- 2) Wähle zwischen "All in" (Seminar + Übernachtung + Frühstück) und "Pure" (nur Seminar, ohne Übernachtung), und auch, ob du allein an dem Seminar teilnehmen möchtest oder mit deinem Partner.**
- 3) In der Pension Auetal stehen unterschiedliche, aber durchaus vergleichbare Zimmer mit Hund(en) zur Verfügung. Wenn du spezielle Wünsche in Bezug auf dein Zimmer hast, dann teile sie mir bitte mit und wir schauen, was möglich ist.**
- 4) Du erhältst eine Bestätigung per Mail, sobald deine Anmeldung eingegangen ist.**
- 6) Dein Hund bzw. deine Hunde sind herzlich willkommen. Die Endreinigung ist in "All in" bereits enthalten, ebenso die Seminargebühr und ein reichhaltiges Frühstück in der Pension.**
- 7) Bei allen Fragen rund um Seminar und Übernachtung wende dich bitte direkt an mich.**



RudelHerz COACHING
BERENIKE SCHAAK

Mobil: 0176-54387090

Mail: info@rudel-herz.de

www.rudel-herz.de