

”Hästen som stödjare för att vi ska må bra”.

Föreläsning om
Hästunderstödda insatser
(HUI) och ACT -
samt prova på mindfulness
till häst

Tisdag 21/3 kl 18.00-ca
20.00

18.00 - 18.45 FÖRELÄSNING OM VAD HUI OCH ACT ÄR
OCH HUR KOMBINATIONEN KAN GÖRA ATT VI
HANTERAR UTMANINGAR I LIVET PÅ ETT HÅLLBART
SÄTT.

DÄREFTER TESTAR EN GRUPP MINDEFULLNESS TILL
HÄST OCH DELAR MED SIG AV SINA ERFARENHETER
INNAN OCH EFTER. TILL ER SOM TITTAR PÅ.



”Hästen som stödjare för att vi ska må bra”.

Föreläsning om Hästunderstödda insatser (HUI)
och ACT-

samt prova på mindfulness till häst

Tisdag 21/3 kl 18.00-ca 20.00

18.00-18.45 FÖRELÄSNING OM VAD HUI OCH ACT ÄR OCH
HUR KOMBINATIONEN KAN GÖRA ATT VI HANTERAR
UTMANINGAR I LIVET PÅ ETT HÅLLBART SÄTT.

DÄREFTER TESTAR EN GRUPP MINDEFULLNESS TILL HÄST
OCH DELAR MED SIG AV SINA ERFARENHETER INNAN OCH
EFTER TILL ER SOM TITTAR PÅ.