

Sich richtig entspannen zu können war nie wertvoller als heute.

Die positiven Effekte für Hund und Halter:

Bessere Kommunikation mit dem Tier

Leichter Erziehen und Lernen (auch für Kinder mit ihrem Hund!)

Weniger Zeitprobleme durch das gemeinsame Entspannen

Neue Qualität der Hund-Mensch Beziehung.

Mehr Gelassenheit im alltäglichen Miteinander

Bessere Achtsamkeit für Hund und Halter

Stärkung der Immunsystems z.B nach Krankheiten oder Operationen

Über Kerstin Gey

MTAL, Tier- und Shiatsutherapeutin

Fachgebiete:

Entspannung- und Shiatsu für

Mensch und Tier

Alternative Heil-

methoden

Coaching zur Burnout-Prävention



Die Entspannungstherapie für Hund und Halter habe ich vor 10 Jahren ins Leben gerufen und ich biete in der Tierpraxis Fit mit Hund in Hamburg laufende Kurse und Einzeltrainings zur Entspannungstherapie für Hund und Halter an. Im Einzeltraining kommt auf Wunsch noch die Shiatsu-Massage für BEIDE dazu!

Die Entspannungstherapie integriere ich häufig in die naturheilkundliche Behandlung der Hunde und auch in die kreative Bewegungstherapie z.B. im Unterwasserlaufband.

Ferner biete ich seit 2013 die Ausbildung zum Entspannungstrainer für Hund und Halter innerhalb der Fit mit Hund Organisation an.

„Da ich seit meiner Geburt mit Hunden und anderen Tieren zusammen lebe, habe ich irgendwann gemerkt dass die Tiere mir manchmal sogar richtig aus dem Weg gehen, wenn ich angespannt und gestresst bin. Sie möchten dann nicht gerne gekraut werden und auch die Trainings- und Erziehungs-Arbeit ist in solchen Situationen viel schwieriger. Vor 10 Jahren habe ich bewusst damit begonnen unsere Tiere zu integrieren, Hund, Kaninchen, Vögel.., das Echo war groß! Die Beziehung hat sich dadurch sehr verändert.“



„ Wir gehen Heute auch zum
Entspannungskurs“

Rechts oben: Auch das kleine
Hundemädchen genießt die
Entspannung gemeinsam mit Frauchen
Ingrid, hier bei einem Hausbesuch



Es geht los:

Im Hintergrund läuft leise
Entspannungsmusik.
Die Klangschale gibt das Startsignal

Hund und Frauchen legen sich
bequem hin.



Bei der geführten Achtsamkeits- und
Atemmeditation kommen beide
langsam zur Ruhe.

Dies setzt sich zusammen aus:

- Einfachen Atemübungen
- Übungen zum loslassen
- Einer kleinen Traumreise

Die ganze Aufmerksamkeit wendet
sich nach Innen



Nun wird sich vermehrt auf die **Entspannungs-Massage am Hund** konzentriert.

Es werden einfache **Massagegriffe** gezeigt und geübt, die man leicht zu Hause weiterführen kann.

Z.B. Ohrmassage beim Hund – langsames ausstreichen des Ohres von der Ohrwurzel ausgehend



Nach der geführten Atemmeditation: Herrchen bleibt in seiner entspannten Bauchatmung im „Hier und Jetzt“

Rechts: Die langsame fließende Wechselstreichung.

Im Lauf des Kurses lernen die Teilnehmer viele weitere Entspannungstechniken und Massage-Griffe

Das Ziel dabei ist Übungen für zu Hause zu erlernen, die bequem und einfach in jeden Alltag integriert werden können.



Geduld ist die Garantie fürs Gelingen.



Waffel genießt !!

Die wichtigste Basis ist der entspannte Mensch, da wir sonst unseren Stress und unsere Anspannung beim Hund abladen. Die Massage ist für den Hund am Schönsten, wenn der Mensch total relaxed ist.

Wer regelmäßig bewusst entspannt erlebt täglich mehr Lebensqualität und Lebensfreude



Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte