

Mit Pferden zum Selbstvertrauen Für Reiter, (Nicht-Reiter), Pferde und Ponys

Stärke Dein Selbstvertrauen

Gibt es bei Dir Situationen im Leben, bei denen es Dir an Selbstvertrauen fehlt? Wünschst Du manchmal einfach loszulegen, ohne vorher zu überlegen, ob Du das kannst, Du gut genug bist oder was andere von Dir denken? Wünschst Du Dir einfach nur mal zu machen?

Dann ist der Kurs "Mit Pferden zum Selbstvertrauen" genau das richtige für Dich.

Am Tag des Seminars arbeitest Du mit Deinem eigenen und anderen Pferden und übst Dich in Selbstvertrauen. In einem geschützten Rahmen kannst Du Dich gemeinsam mit den anderen Teilnehmern in Einzelübungen und Gruppenübungen ausprobieren, austauschen und viel über Dich selbst erfahren. Wenn Du kein eigenes Pferd hast, arbeitest Du mit den Pferden der anderen Teilnehmer. Natürlich nur vom Boden aus. Geritten wird an dem Tag nicht.

Durch die Übungen, die Du mit dem Pferd machst (z.B. das Pferd zwischen 2 Kegel hindurchführen) erhältst Du von den Pferden ein ehrliches, wertneutrales und direktes Feedback, mit Hilfe dessen Du Dein Selbstvertrauen stärken kannst. Die Pferde halten dir über ihre Reaktionen einen Spiegel vor. In den Gruppenübungen findest Du darüber hinaus weitere Stärken und Ressourcen heraus und kannst Dein Selbstvertrauen in der Gruppe stärken.

Fragen? Dann schreibe mir eine E-Mail an kontakt@grajek-coaching.de

Ablauf

- 9:00 - 9:30 Uhr Beginn und Einführung
- 9:30 - 10:00 Uhr Vorstellungsrunde
- 10:00 - 10:45 Uhr Arbeiten mit dem Pferd 1
- 10:45 - 11:30 Uhr Arbeiten mit dem Pferd 2
- 11:30 - 11:45 Uhr kurze Pause
- 11:45 - 12:30 Uhr Arbeiten mit dem Pferd 3
- 12:30 - 14:00 Uhr Mittagspause
- 14:00 - 14:45 Uhr Arbeiten mit dem Pferd 4
- 14:45 - 15:30 Uhr Arbeiten mit dem Pferd 5
- 15:30 - 15:45 Uhr kurze Pause
- 15:45 - 16:30 Uhr Videoanalyse - kann auch ersetzt werden mit der Arbeit am Pferd
- 16:45 - 17:30 Uhr Videoanalyse - kann auch ersetzt werden mit der Arbeit am Pferd
- 17:30 - 18:00 Uhr Feedback und Abschluss

Mindestens 1 bis 2 Teilnehmer müssen ein Pferd mitbringen, maximal 5 Teilnehmer dürfen ein Pferd mitbringen.
Mind. 4 Teilnehmer; max. 7 Teilnehmer

Claudia Grajek
Körnerstr. 2
64683 Einhausen
Telefon: +49 (0) 6251550482-0
Mobil: +49 (0) 1726373336
E-Mail: kontakt@grajek-coaching.de
Web: www.grajek-coaching.de

