

## **Selbstbewusste Frauen – Was Frau hierzu von Pferden lernen kann**

Pferde faszinieren uns durch ihre Stärke, Ruhe und authentische Präsenz. Sie kommunizieren klar, setzen Grenzen auf natürliche Weise und leben im Moment. Genau diese Eigenschaften machen sie zu großartigen Lehrmeistern für uns Menschen.

In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam in die Welt der pferdegestützten Persönlichkeitsentwicklung ein. Du lernst, wie du mithilfe der Pferde dein Selbstbewusstsein stärkst, Grenzen klar setzt und deine persönliche Ausstrahlung bewusster wahrnimmst und einsetzt.

### **Ablauf des Kurses:**

- **Begrüßung und Einführung**

Zu Beginn nehmen wir uns Zeit, uns in der Gruppe kennenzulernen. Ich gebe eine Einführung in die Grundlagen der pferdegestützten Arbeit und erkläre, wie Pferde als Spiegel unserer inneren Haltung und Körpersprache agieren.

- **Praxis mit den Pferden**

Der Hauptteil des Kurses findet im direkten Kontakt mit den Pferden statt. Gemeinsam erleben wir kurze Übungen, die darauf abzielen, deine Selbstwahrnehmung zu schärfen und deine Präsenz bewusst einzusetzen. Die Pferde reagieren ehrlich und direkt auf deine Haltung, Körpersprache und Energie – eine Einladung, authentisch und klar aufzutreten.

- **Reflexion und Transfer in den Alltag**

Nach den praktischen Übungen nehmen wir uns Zeit, die Erfahrungen gemeinsam zu reflektieren. Wir besprechen, wie du die gewonnenen Erkenntnisse gezielt in deinen Alltag integrieren kannst, sei es im Beruf, in Beziehungen oder für dein persönliches Wachstum.

### **Rahmenbedingungen:**

**Wann:** Freitag, 11. April 2025

**Uhrzeit:** 9:00 bis 11:30 Uhr

**Preis:** 80 €

**Teilnehmerinnen:** Maximal 5 Frauen, um eine persönliche und vertrauensvolle Atmosphäre zu gewährleisten

**Vorkenntnisse:** Es sind keine Erfahrungen im Umgang mit Pferden nötig – alle Übungen finden vom Boden aus statt.

## Was du aus dem Kurs mitnehmen wirst:

- Mehr Selbstbewusstsein und Klarheit in deinem Auftreten
- Die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und deine Bedürfnisse klar zu kommunizieren
- Ein besseres Verständnis für deine Wirkung auf andere und deine innere Stärke
- Praktische Impulse, um deine neuen Erkenntnisse im Alltag umzusetzen

## Warum Pferde?

Pferde leben im Hier und Jetzt. Sie spüren feine Signale und reagieren direkt auf uns – ohne zu urteilen. Durch ihre ehrliche und klare Art sind sie ideale Begleiter, um dich auf deinem Weg zu mehr Selbstbewusstsein zu unterstützen.

## Jetzt anmelden:

Die Teilnehmerzahl ist bewusst begrenzt, damit jede Frau individuell begleitet werden kann. Sichere dir jetzt deinen Platz und entdecke, was du von diesen wunderbaren Tieren über dich selbst lernen kannst.

Für Buchungen oder weitere Informationen schreibe mir direkt oder nutze das Kontaktformular.

Ich freue mich darauf, dich und die Pferde zusammenzubringen!