

## „(Selbst)Bewusstsein durch Vertrauen“

Willkommen zu unserem einzigartigen Kurs „(Selbst)Bewusstsein durch Vertrauen“! In diesem pferdegestützten Coaching gehen wir der Frage nach, wie Vertrauen – zu uns selbst und zu anderen – zu mehr Selbstbewusstsein und innerer Stärke führen kann.

Pferde sind authentische, sensible und ehrliche Begleiter, die uns unmittelbar spiegeln und uns so helfen, unsere innere Haltung, Kommunikation und Ausstrahlung bewusst wahrzunehmen. In der Begegnung mit ihnen kannst du:

- **Selbstvertrauen stärken:** Erkenne, wie deine Klarheit und Präsenz Vertrauen schafft – bei dir selbst und im Umgang mit anderen.
- **Achtsamkeit fördern:** Pferde zeigen uns, wie wichtig es ist, im Moment zu sein und klare Signale zu geben.
- **Vertrauen aufbauen:** Erlebe, wie eine echte Verbindung entsteht, wenn Vertrauen in die Beziehung tritt.
- **Kommunikation verbessern:** Entwickle ein besseres Gespür für nonverbale Signale und lerne, dich klarer auszudrücken.

Dieser Kurs ist für dich, wenn du:

- dich selbst besser verstehen möchtest,
- authentisch und klar in Beziehungen auftreten willst,
- deine innere Stärke finden und ausbauen möchtest,
- oder einfach neue Perspektiven in einem sicheren, geschützten Rahmen erfahren willst.

### Ablauf:

Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe mit maximal vier Teilnehmern statt, um eine individuelle Begleitung und ein geschütztes Miteinander zu gewährleisten. Nach einer Einführung in die Grundlagen des pferdegestützten Coachings arbeiten wir praxisnah mit den Pferden – ohne dass du Reiterfahrung mitbringen musst. Alle Übungen finden vom Boden aus statt.

**Termin:** Samstag, 29. März 2025

**Uhrzeit:** 9:00 – 11:30 Uhr

**Kosten:** € 80

### Ziele:

Am Ende des Kurses wirst du mit einem stärkeren Bewusstsein für dich selbst, einem klareren Auftreten und einem tieferen Verständnis für das Zusammenspiel von Vertrauen und Selbstbewusstsein nach Hause gehen.

Melde dich jetzt an und entdecke, wie Pferde dich auf deinem Weg zu einem neuen (Selbst)Bewusstsein unterstützen können!

# Coaching

Andrea Haedecke