

Frei(tags)zeit – Coaching mit Pferden für Frauen

Gönn dir Zeit für dich. Freiheit. Ehrlichkeit. Neue Impulse....

Manchmal spüren wir: Da steckt mehr in mir.

Mehr Klarheit. Mehr Selbstvertrauen. Mehr Leichtigkeit.

Aber der Alltag lässt uns kaum Raum, das zu entdecken.

Darum gibt es die **Frei(tags)zeit** für dich: einmal in der Woche. Zwei Stunden nur für dich.

Mit dem feinfühligem Spiegel der Pferde – und mit Themen, die dich wirklich weiterbringen.

Was erwartet dich?

Jede Einheit widmet sich einem besonderen Thema.

In kleiner, wertschätzender Frauenrunde bekommst du:

- einen kurzen Impuls aus Psychologie & Coaching
- deine persönliche Erfahrung mit einem Pferd an deiner Seite
- Raum für Reflexion, Austausch & neue Perspektiven

Du brauchst keine Pferde-Erfahrung – nur die Bereitschaft, dich auf eine neue Erfahrung einzulassen.

Davon profitierst du:

- Du lernst, klarer wahrzunehmen, was dir wichtig ist.
- Du findest heraus, was dich stärkt – und was dich bremst.
- Du erlebst, wie du Grenzen setzen und gleichzeitig offen bleiben kannst.
- Du gewinnst Vertrauen in dich selbst und deinen Weg.
- Du nimmst neue Impulse und positive Energie mit in deinen Alltag.

Themen und Termine

1. Selbstbild & Selbstliebe

Termin: 13.03.2026

9:00 - 11:00 Uhr

Wie du dich selbst siehst, beeinflusst dein ganzes Leben. Werde milder mit dir – und entdecke deine eigene Schönheit.

Viele Frauen haben ein verzerrtes Bild von sich selbst. Wir sehen eher, was (aus unserer Sicht) „nicht genug“ ist, statt das zu würdigen, was schon da ist.

Doch Selbstliebe ist kein Egoismus – sondern die Grundlage für Zufriedenheit und gesunde Beziehungen.

Was du mitnimmst:

- Milder mit dir selbst umgehen
- Deine Stärken und Qualitäten erkennen
- Dich selbst annehmen, wie du bist

2. Nein sagen – ohne schlechtes Gewissen

Termin: 10.04.2026 8:30 - 10:30 Uhr

Nein sagen ist ein Ja zu dir selbst.

Kennst du das Gefühl, immer wieder „Ja“ zu sagen, obwohl du eigentlich „Nein“ meinst?

Du hast Angst vor Ablehnung oder möchtest niemanden verletzen. Doch jedes Ja gegen dein Gefühl kostet dich Kraft. Was du mitnimmst:

- Deine eigenen Grenzen wahrnehmen
- „Nein“ sagen, ohne schlechtes Gewissen
- Klar und liebevoll für dich selbst eintreten

3. Mutig meinen Weg gehen

Termin: 15.05.2026 8:30 - 10:30 Uhr

Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst – sondern das Vertrauen, dass du ihn trotzdem gehst.

Viele von uns halten sich zurück, weil sie Angst vor Fehlern oder vor dem Unbekannten haben.

Mit Unterstützung der Pferde übst du, trotz Unsicherheit Schritte zu machen.

Was du mitnimmst:

- Mut, Neues auszuprobieren
- Vertrauen in dich und deinen Weg
- Weniger Angst vor Fehlern

4. Klar kommunizieren

Termin: 05.06.2026 9:00 - 11:00 Uhr

Klarheit ist der Schlüssel zu guter Kommunikation.

Manchmal reden wir um den heißen Brei oder sagen nicht, was wir wirklich meinen.

Pferde reagieren sofort auf deine Körpersprache und zeigen dir, wie klar (oder unklar) deine Botschaft ist.

Was du mitnimmst:

- Bewusstsein für deine Wirkung
- Klarheit in Sprache und Haltung
- Bessere Kommunikation – auch mit Menschen

5. Meine Werte & Ziele

Termin: 03.07.2026 8:30 - 10:30 Uhr

Wenn du weißt, was dir wichtig ist, findest du deinen Weg.

Wir verlieren oft aus dem Blick, was wir eigentlich wollen.

Mit einem kurzen Werte-Check findest du heraus, was dir wirklich wichtig ist – und wie du dich danach ausrichten kannst.

Was du mitnimmst:

- Deine wichtigsten Werte benennen
- Dein Ziel visualisieren
- Dich bewusster ausrichten

6. Ruhe finden – trotz Trubel

Termin: 07.08.2026 8:30 - 10:30 Uhr

Mitten im Sturm die eigene Ruhe bewahren.

Manchmal fühlen wir uns überwältigt von all dem, was um uns herum passiert.

Pferde helfen dir, wieder bei dir selbst anzukommen – auch wenn es laut wird.

Was du mitnimmst:

- Innere Ruhe auch in stressigen Momenten
- Mehr Gelassenheit
- Bewusstsein für den Augenblick

7. Raus aus der Selbstkritik – rein in die Selbstfürsorge

Termin: folgt

Du bist nicht deine größte Kritikerin – sondern deine wichtigste Verbündete.

Oft sind wir selbst unsere schärfsten Richterinnen.

Doch du darfst dir selbst mit mehr Freundlichkeit begegnen.

Was du mitnimmst:

- Dich weniger klein machen
- Dir selbst Gutes tun
- Verantwortung abgeben, wo es nicht deine ist

8. Sicher auftreten – auch wenn ich mich unsicher fühle

Termin folgt

Selbstbewusstsein beginnt im Körper.

Auch wenn du dich unsicher fühlst, kannst du Präsenz zeigen.

Pferde spiegeln dir sofort, wie stabil und sicher du auftrittst.

Was du mitnimmst:

- Mehr Ausstrahlung
- Sichere Körpersprache
- Selbstvertrauen, auch wenn's wackelt

9. Meine Bedürfnisse erkennen & aussprechen

Termin folgt

Du darfst sagen, was du brauchst.

Wir schlucken unsere Wünsche oft runter – um keinen Ärger zu machen.

Doch du darfst dir erlauben, deine Bedürfnisse zu benennen.

Was du mitnimmst:

- Deine eigenen Bedürfnisse spüren
- Sie klar ausdrücken
- Verantwortung für dich selbst übernehmen

10. Gesunde Grenzen in Beziehungen

Termin folgt

Bleib du selbst – auch in Beziehung.

Zwischen Nähe und Abgrenzung braucht es ein gesundes Gleichgewicht. Pferde zeigen dir, wie du diesen Tanz meistern kannst.

Was du mitnimmst:

- Gesunde Abgrenzung
- Verbundenheit ohne Selbstaufgabe
- Klarheit in deinen Beziehungen