

Innere Balance mit PEP®

Ein wissenschaftlich fundiertes Coaching-Angebot für Reiter

Was?

- Wissenswertes erfahren
- Hilfe zur Selbsthilfe erleben
- Blockaden erkennen und lösen
- Mentale Stärke und innere Gelassenheit selbst herbeiführen

Wie?

- **Workshop:**
Fachvortrag + angewandte Hilfe für den Alltag
- **Einzelcoaching** (30 - 45 min)
PEP® mit oder ohne Pferd
(wahlweise)

Wann und wo?

- **13.3.2020:** 19.00 – 21.30h
Workshop „Innere Balance“
Gaststätte Vornhäger Krug
Vornhagen 12, 31702 Lüdersfeld
- **14.3.2020:** 9.00 – ca. 19.00h
Lehrgang / Einzelcoaching
Reitstall am Bückeberg
An der Bornau 9
31655 Stadthagen-Obernwöhren
(genaue Zeiteinteilung nach Anmeldeschluß)

Wer?

Jutta L. Herr (Coach)

eMail: juttaherr@jlherr.de

Mobil: (0173) 84 64 770

Infos unter:

www.jlherr.de

www.reiter-in-balance.de

Kosten?

Workshop: 35 €

Einzel-Coaching: 95 €

(inkl. Workshop!)

zzgl. Verpflegung + 5 € Anlagenutzung

Pferde sind Meister im Spüren unserer Emotionen, denn sie nehmen unsere Ausstrahlung und Körperspannung wahr - und sie können sogar unsere Mimik lesen. Sie fühlen unsere Zuneigung und Freude mit ihnen, sie spüren allerdings auch unseren Ärger und Stress sowie unsere Unsicherheit. Insbesondere unsere Anspannung und jede Inkongruenz des Reiters zwischen innerer Haltung und äußerer Darstellung irritiert Pferde. Ein verunsichertes und damit angespanntes und nervöses Pferd ist eine Herausforderung - und führt oftmals sogar selbst zu Unsicherheit und Nervosität beim Reiter.

„Wie kann ich als Reiter Ruhe in ein Pferd bringen?

Der Reiter braucht eine innere Ruhe und Ausgeglichenheit.“

Anja Beran

Je klarer, sicherer und gelassener wir selbst sind, umso harmonischer und entspannter wird unsere Beziehung mit unserem Pferd - und es wird leistungsbereiter und -fähiger.



Nach dem Durchgehen des Pferdes oder einem Sturz ist es für den Reiter oftmals eine besondere Herausforderung, die innere Gelassenheit beim Reiten wiederzufinden.

Der Workshop enthält Wissenswertes aus Theorie und Praxis, sowohl zu Pferden als auch zu Entspannungstechniken. Mit dem Klopfverfahren PEP® nach Dr. Michael Bohne lernst Du sogar eine Methode kennen, mit der Du im Einzelcoaching (mit oder ohne Pferd) selbstwirksam Deine innere Balance erreichst. Dein Pferd wird es Dir spiegeln! Gemeinsam seid Ihr so gerüstet für viel Freude im Alltag, den entspannten Freiluftstart oder die erfolgreiche Turniersaison.

Ich freue mich darauf, Dich zu unterstützen!



Zur Buchung

www.reiter-in-balance.de/termine/

DEADLINE: 27.2.2020