

## Natürlich meine Grenzen wahren

Seminar mit Coach und Pferden



Foto: pixabay.com

In diesem Seminar geht es um das Thema Grenzen setzen. Sie lernen:

- wie Sie sich selbst und Ihre Bedürfnisse besser wahrnehmen können.
- wie Sie Folgendes ganz natürlich ausdrücken können: nein, jetzt nicht, so nicht. Einfühlsam, aber klar und ohne schlechtes Gewissen.

Das sind die Inhalte des Seminars:

- Körpersprache und Körperwahrnehmung
- Persönlicher Ausdruck und klare Sprache
- Flexibilität und Leichtigkeit in stressigen und schwierigen Situationen
- Es gibt kurze Inputs, Selbstreflexion und ein aktives Experimentieren mit den Pferden.

**Unsere Angebote sind für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen. Alle Pferde sind ausgebildete Therapiepferde. Pädagog\*innen, Therapeut\*innen sowie Pferde-Fachpersonal begleiten die Teilnehmer\*innen.**