

# GELASSENHEITSTRAINING 2.0 – MENTALE STÄRKE, MEHR VERTRAUEN

## Was erwartet Dich?

- Fundierte Gelassenheits-Einheiten mit Deinem Pferd erleben
- Mentale Stärke selbst bearbeiten
- Lösende Körperarbeit erfahren
- Jede Menge Aha-Momente erhalten
- Und eine gute Prise Humor und Leichtigkeit genießen

## Wann und wo?

**31.01. bis 02.02.2020**

Freitag 18 bis 20 Uhr

Samstag 9 bis 18 Uhr

Sonntag 9 bis 16 Uhr

Ausbildungszentrum Luhmühlen  
Bruchweg 5  
21376 Salzhäusen / Luhmühlen

## Was kostet das?

Die Teilnahmegebühr für dieses Pilotprojekt beträgt 200 Euro (exklusive Stallmiete, Verpflegung und Übernachtungskosten).

## Anmeldung

Bitte melde Dich über die Website des AZL an:  
[azl.luhmuehlen.de/Lehrgaenge](http://azl.luhmuehlen.de/Lehrgaenge)

Deadline: 15.12.2019

Ob im Sattel, an der Hand oder beim Voltigieren, beim Ausritt oder auf dem Turnier – wir wünschen uns ein gelassenes und konzentriertes Pferd, das uns vertraut und uns folgt. Doch wie ist es eigentlich um unsere eigene Gelassenheit bestellt?



Wie oft kommen wir gestresst von der Arbeit in den Stall, fühlen uns körperlich nicht fit oder haben Sorge, dass beim Training etwas schiefgehen könnte. Unsere eigene Anspannung überträgt sich auf unser Pferd, es wird irritiert und meist sogar verunsichert. Doch selbst wenn wir störende Verhaltensmuster erkannt haben und wissen, welche Situationen bei uns ungewollte Reaktionen auslösen, haben wir oft keine Lösung parat. Dabei gilt: Je klarer, sicherer und fokussierter wir selbst sind, umso harmonischer und feiner wird unsere Kommunikation mit unserem Pferd.

## Ein innovatives Coaching-Konzept für Menschen mit Pferden

Wie gewohnt erlebst Du aufschlussreiche Trainingseinheiten mit Deinem Pferd. Zusätzlich zeigt Dir dieser neu konzipierte Kurs Wege, wie Du zu mehr Gelassenheit, Klarheit und damit innerer Stärke findest. Du machst Dich mit Deiner Selbstwirksamkeit vertraut und erfährst, wie Du innere Blockaden aufspüren kannst. Somit versteht sich dieser Kurs als Hilfe zur Selbsthilfe.

Einzigste Voraussetzungen sind Dein Wunsch zur Veränderung und Deine Bereitschaft zur Selbstreflexion. Die damit verbundene Wirkung auf Dein Pferd wird unmittelbar erlebbar sein.

Deine fünf Gastgeber sind die Gelassenheitsprofis Kersten und Regina Klophaus sowie die Coaches Simone Bernard, Jutta Herr und Alexandra Wörner. Ein Wochenende – fünf Mal geballtes Wissen und sehr viel Erleben für Dich und Dein Pferd!

**Die Gelassenheit ist eine anmutige Form  
des Selbstbewusstseins.**

– Marie von Ebner-Eschenbach