

Innere Balance mit PEP®

Ein wissenschaftlich fundiertes Coaching-Angebot für Reiter

Was ist PEP?

- Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie
- Emotionsregulationsverfahren
- Klopfakupressur

Vorteile von PEP?

- Anleitung zur Selbsthilfe
- Schnell wirksam
- Einfach anzuwenden
- Wissenschaftlich validiert

Neugierig?

Mehr Infos unter:

www.jlherr.de

www.reiter-in-balance.de

Ich freue mich auf Dich!

Jutta L. Herr
Coach

eMail: juttaherr@jlherr.de

Mobil: (0173) 84 64 770

Tel.: (02207) 84 64 744

Keller 5

51515 Kürten-Dürscheid(15km
östlich von Köln)



Pferde sind Meister im „Lesen“ von Emotionen, denn sie können unsere Ausstrahlung und Körperspannung wahrnehmen - und sogar unsere Mimik lesen. Sie fühlen unsere Zuneigung und Freude mit ihnen, sie spüren allerdings auch unseren Stress und unsere Unsicherheit. Insbesondere jede Anspannung irritiert und verunsichert das Pferd. Ein verunsichertes und damit angespanntes und nervöses Pferd ist eine Herausforderung für jeden Reiter, 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.



Diese Gelassenheit zurückzuerlangen ist insbesondere nach dem Durchgehen des Pferdes oder gar einem Sturz oftmals eine große Herausforderung.

Mit dem Klopfverfahren PEP® nach Dr. Michael Bohne erhältst Du ein Instrument, mit dem Du selbstwirksam Deine innere Balance verbesserst oder erreichst.