

# ZERTIFIKATSLEHRGANG

## PFERDEGESTÜTZTE/R BURNOUT PRÄVENTIONSTRAINER/-IN



[www.entspannen-mit-pferden.com](http://www.entspannen-mit-pferden.com)

[WWW.ENTSPANNEN-MIT-PFERDEN.AT](http://WWW.ENTSPANNEN-MIT-PFERDEN.AT)

**HERZLICH WILLKOMMEN**



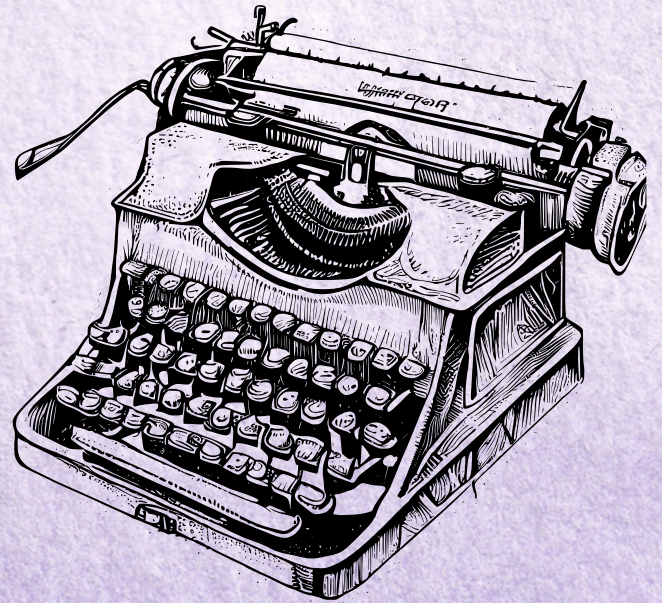
**NEUE WEGE GEHEN**

**SCHÖN, DASS DU DA  
BIST. DANKE FÜR DEIN  
INTERESSE AM  
AUSBILDUNGSLEHRGANG.  
ICH MÖCHTE MICH DIR,  
ALS INHABERIN UND  
DOZENTIN, ZUERST  
EINMAL VORSTELLEN.**



**DANIELA FRIEDL  
GEBOREN 1984**

# ICH BIN GRÜNDERIN UND INHABERIN VON "ENTSPANNEN MIT PFERDEN", AUTORIN UND PODCASTERIN.

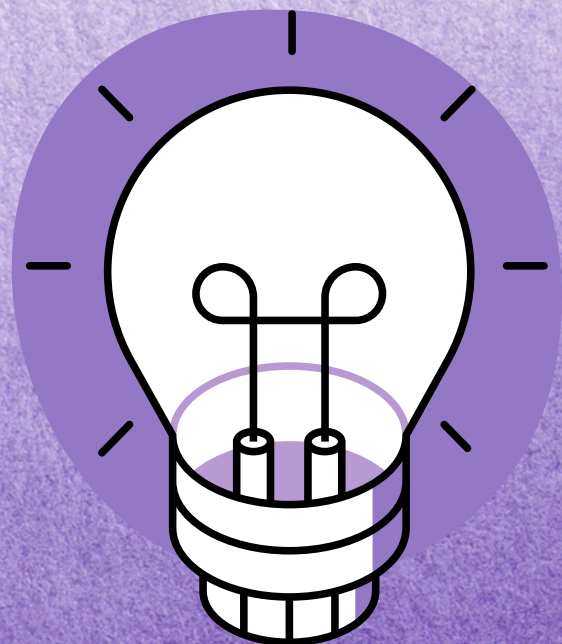


# **MEINE AUSBILDUNGEN**

- **AKADEMISCHE SPORTJOURNALISTIN  
(PARIS LODRON UNIVERSITÄT  
SALZBURG)**
- **WILDNISPÄDAGOGIN**
- **FREIZEIT- UND JUGENDPÄDAGOGIN**
- **HSP FACHBERATERIN**
- **AUSGEBILDETE  
ENTSPANNUNGSTRAINERIN**
- **AUSGEBILDETE  
ENTSPANNUNGSTRAINERIN FÜR KINDER  
& JUGENDLICHE**
- **BURNOUT- & DEPRESSIONSBERATERIN**
- **YOGALEHRERIN (ZUSATZAUSBILDUNGEN  
IN KINDER-, SENIOREN-, UND  
HORMONYOGA)**
- **SEMINARLEITERSCHEIN AUTOGENES  
TRAINING & PROGRESSIVE  
MUSKELENTSPANNUNG**
- **CHAKRENARBEIT & AROMATHERAPIE**
- **KLANGSCHALENMASSAGE &  
SCHAMANISCHE TROMMELREISEN**

# **BERUFLICHE ERFAHRUNG IM PÄDAGOGISCHEN BEREICH**

- **AKTIVE REITPÄDAGOGIK MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN SEIT 2009**
- **AKTIVES PFERDEGESTÜTZTES COACHING FÜR ERWACHSENE SEIT 2010**
- **FREIZEITPÄDAGOGIN/**
- **VOLKSSCHULE**
- **STREETWORK (MOBIL AUFSUCHENDE JUGENDARBEIT)**
- **LEITUNG JUGENDZENTRUM**



# DER LEHRGANG

**DIE LEISTUNGSGESELLSCHAFT, DAUERHAFTE ÜBERLASTUNG, STÄNDIGE ERREICHBARKEIT UND SOZIALE ISOLATION FORDERN IHREN TRIBUT. IMMER MEHR MENSCHEN "BRENNEN AUS", KÖNNEN KAUM NOCH ENTSPANNEN UND ZIEHEN SICH AUS IHREM SOZIALEN UMFELD ZURÜCK. IM IDEALFALL STEHT DIE PRÄVENTION IM FOKUS, WER AUF DIE STEILE KLIPPE DES BURNOUT ZUSTEUERT UND DEN ABSTURZ VERMEIDEN MÖCHTE, SOLLTE DIVERSE ENTSPANNUNGSMETHODEN UND STRATEGIEN ERLERNEN, DASSELBE GILT FÜR DEN WEG AUS DER KRISE.**

**NACH ABSCHLUSS DIESER AUSBILDUNG KANNST DU BETROFFENE UND/ODER GEFÄHRDETE MENSCHEN, GEMEINSAM MIT DEINEM PFERD UNTERSTÜTZEN. WIR GEBEN DIR DIE NÖTIGEN FÄHIGKEITEN DAFÜR AN DIE HAND - AUS DER PRAXIS, FÜR DIE PRAXIS.**



# ABLAUF

**DIE AUSBILDUNG DAUERT 3 MONATET UND BEINHALTET ZWÖLF UMFANGREICHE ONLINE SEMINARE IM VIDEOFORMAT, INKLUSIVE FUNDIERTER ARBEITSUNTERLAGEN, GRAFISCH AUFBEREITETEM LEHRMATERIAL, SPANNENDEN AUDIODATEIEN, SOWIE MONATLICHEN AUFGABEN. ZUSÄTZLICH HAST DU DIE MÖGLICHKEIT EINER EINMALIGEN SUPERVISION PER ZOOM MEETING, TELEFONISCH ODER PER WHATSAPP. DIE AUSBILDUNG SCHLIESST MIT EINER ABSCHLUSSARBEIT AB.**





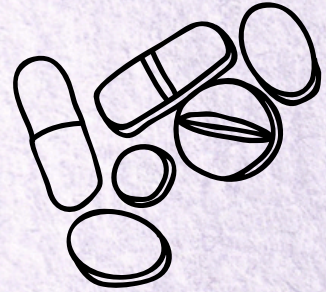
# DIE INHALTE

- **GRUNDLAGEN DER PFERDEGESTÜTZTEN ARBEIT**
- **DIAGNOSE, SYMPTOME UND VERLAUF**
- **PHASEN UND RESILIENZ**
- **STRESS UND SEINE AUSWIRKUNGEN**
- **GESCHLECHTERSPEZIFISCHE UNTERSCHIEDE**
- **PROPHYLAXE**



# DIE INHALTE

- VITALSTOFFE UND BURNOUT



- GRENZEN DER BURNOUT BERATUNG

- AUTOGENES TRAINING UND PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

- ATEMTECHNIKEN UND MEDITATION

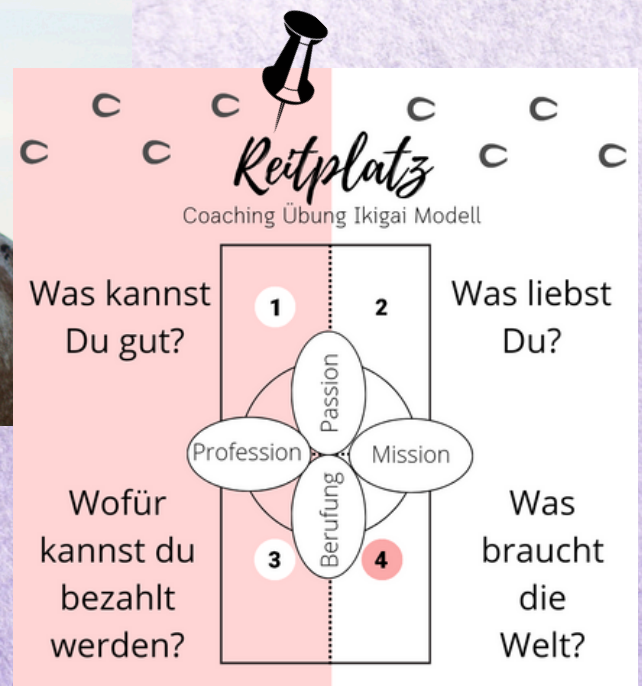


- PSYCHOHYGIENE UND ABGRENZUNG

- PRAXIS UND FALLBEISPIELE



# HOCHWERTIGES ARBEITSMATERIAL UND PRAKTISCHE COACHING ÜBUNGEN



**Reitplatz**  
Coaching Übung Resilienz

Mögliche Fragestellung:

Welche Fähigkeiten waren besonders hilfreich?  
Welche Erfahrungswerte konnten gesammelt werden?  
Wo wurde selbstwirksam Verantwortung übernommen?  
Welche sozialen Netzwerke wurden unterstützend aktiviert?

3  
Zukunft

2  
Gegenwart

1  
Vergangenheit

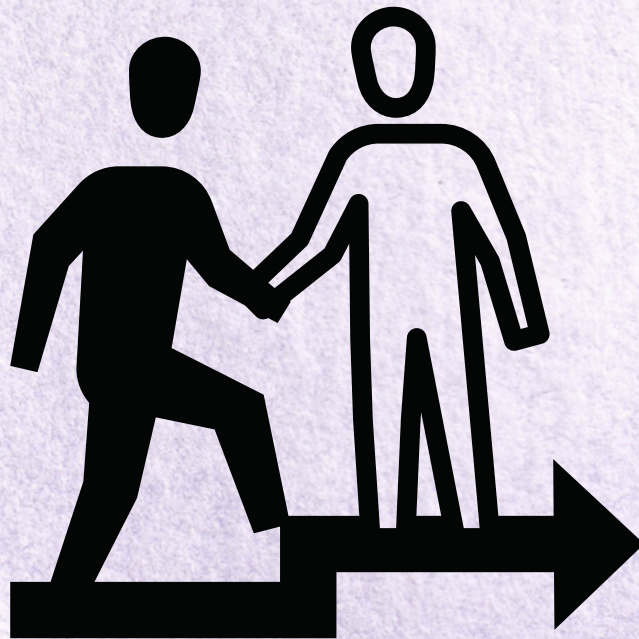


# WAS IST DAS BESONDERE AM LEHRGANG?



1. FREIE ZEITEINTEILUNG
2. INDIVIDUELLE BETREUUNG
3. SUPERVISION
4. UMFANGREICHES WISSEN
5. WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND
6. PRAXISERPROBTE ÜBUNGEN
7. HOCHWERTIGES ARBEITSMATERIAL
8. UNKOMPLIZIERTE KOMMUNIKATION
9. VERNETZUNG & AUSTAUSCH
10. KOSTENLOSE RATENZAHLUNG

# VORAUSSETZUNGEN



**NEBEN DER LIEBE ZUM PFERD,  
UND DER FREUDE AN DER ARBEIT  
MIT MENSCHEN, BENÖTIGST DU  
EINEN STABILEN  
INTERNETZUGANG, SOWIE EIN  
ENTSPRECHENDES PRAXISFELD.  
DAS BEDEUTET, DIE MÖGLICHKEIT  
MIT EINEM PFERD SOWIE  
PROBANDEN ZU ARBEITEN. DU  
SOLLTEST ZUDEM OFFEN FÜR  
NEUES SEIN.**

# VORAUSSETZUNGEN



**DA DAS KÖRPERLICHE UND  
PSYCHISCHE WOHLERGEHEN DER  
PFERDE FÜR UNS OBERSTE  
PRIORITÄT HAT, SOLLTE DEINE  
PHILOSOPHIE BEZÜGLICH  
ARTGERECHTER HALTUNG,  
FAIREM UND GEWALTFREIEM  
UMGANG ETC. DER UNSEREN  
ENTSPRECHEN.**

# KOSTEN UND RATENZAHLUNG

**DIE INVESTITION BETRÄGT EINMALIG  
2988 € INKLUSIVE UMSATZSTEUER,  
ARBEITSMATERIAL, SUPERVISION UND  
ABSCHLUSSPRÜFUNG. ES BESTEHT DIE  
MÖGLICHKEIT EINER ZAHLUNG IN 3  
ODER 6 RATEN - OHNE MEHRKOSTEN.**



# **NEUGIERIG GEWORDEN?**

**OB WIR GUT ZUEINANDER  
PASSEN, UND DER LEHRGANG  
DER RICHTIGE FÜR DICH IST, DAS  
FINDEN WIR AM BESTEN IM  
PERSÖNLICHEN GESPRÄCH  
HERAUS. WIR FREUEN UNS VON  
DIR ZU HÖREN!**





# KONTAKT

ENTSPANNEN MIT PFERDEN

TEL: 0043/664-75059743

EMAIL: INFO@ENTSPANNEN-MIT-PFERDEN.AT

WWW.ENTSPANNEN-MIT-PFERDEN.AT

