

# ZentAura: Im Kontakt mit Pferden

Petra Siegel  
Dipl. Sozialpädagogin, Reittherapeutin  
Entspannungspädagogin AT, PMR  
Steinkaule 4  
40699 Erkrath  
[www.pferde-traeume.de](http://www.pferde-traeume.de)  
mob.: 0178 2791420



## **Entspannungskurs mit Pferden – für Reiter und Pferd**

Ein erschrockenes Pferd auf dem Weg zur Weide, Probleme in der Dehnungshaltung, Spannung beim Ausritt, fester Pferderücken, Angst bei Reiter und/ oder Pferd ... Alltagsprobleme, für die wir

- mit theoretischem Hintergrund
- Erfahrungen mit unserem eigenen Körper und
- Übungen mit meinen oder eigenen Pferden

Lösungen entwickeln.

Wir thematisieren Methoden aus der TTeam Arbeit, der Connected Riding Methode, Grundlagen der Osteopathie, der Progressiven Muskelentspannung und erleben neue Führtechniken und Führpositionen, die der Sicherheit und dem entspannten Kontakt mit Pferden dienen.

17.10. - 18.10. 2015

Samstag 11 – 18.00 Uhr , Sonntag 10 – 17.00 Uhr

4-6 TeilnehmerInnen, pro Person 240€

## **Programm Samstag:**

11.00 Uhr

Einführung und Theorie, praktische Übungen ohne Pferd

- Stress im Körper, Einfluss und Auswirkungen

13.00 Mittagspause

14.00 Uhr

Übungen mit meinen Pferden

- Stress im Pferd lesen und erkennen
- Methoden zum Stressabbau

Ende 18.00 Uhr

## **Programm Sonntag** ( eigene Pferde können mitgebracht werden):

10.00 Uhr

Reflexion Samstag, Erarbeitung individueller Themen

11.00 Uhr

Einzelsetting mit Pferd, Übungen mit individuellen Schwerpunkten

13.00 Uhr

Mittagspause

14.00 Uhr

Übungen mit 2 Pferden gleichzeitig

- Körperarbeit und entspannende Führtechniken

16.00 Uhr

Reflexion und Homework

Ende 17.00 Uhr