grasslands
Coaching

Mentale Stärke + Stressbewältigung

Die Belastung, das Empfinden und die Auswirkung, sowie der Umgang mit Stressfaktoren ist breit gefächert und sehr individuell. Macht man sich seine eigene Belastung im Kern bewusst und schult sich in mentaler Stärke wird es leichter damit umzugehen. Umgang mit Emotionen, fokussiertes Handeln und Selbstreflexion sind Pfeiler der mentalen Stärke. Wer kann uns da besser zum Lernen zur Seite stehen als die Pferde mit ihrem authentischen Verhalten im Hier und Jetzt. Sie werden Sie auf ganz besondere Art bewegen und Ihnen Erlebnisse bereiten, die Sie noch lange als positive Anker nutzen können.

- Schulung von Wahrnehmung, Beobachtung, Achtsamkeit
- eigene Sensibilität erkennen und benennen
- Bewusster Umgang mit Stress
- Mentale Stärke aufbauen
- Werkzeuge parat legen
- Ziele definieren und Wege finden
- Stärken erkennen und einsetzen lernen

Termine nach individueller Absprache	9.00 – 17.00	**Veranstaltungsort**
Geschlossene Gruppe	4-6 Teilnehmer	Pferdehof Koch Buchholzer Strasse 12
Teilnahmegebühr	auf Anfrage	28870 Ottersberg-Quelkhorn

Feedback von Pferd
und Mensch

nachhaltige Eindrücke
Erlebnisse

Wetterfeste
Kleidung

Carolin Fressonke 0151 – 176 43 547 info@grasslands.de www.grasslands.de