



# Navigate your nervous system

- ## 01

### Self-Check-In

  - Wo befinde ich mich gerade?
  - Aktivierung skalieren
  - Was benötige ich?
- ## 02

### Innere Ruhe herstellen

  - Bauchdecke langsam bewegen
  - Erdung
  - Vagus entlangfahren
  - Selbstmassage
  - Füße massieren
  - Sitzbeinhöcker auf der Sitzfläche spüren
- ## 03

### Innere Lebendigkeit herstellen

  - Pendeln
  - Kiefer lockern & Zunge "labbeln"
  - Wippen (Sprudelnde Quelle & Erdungspunkt)
  - Raindrops
  - Körper abklopfen
  - Füße reiben/Wärme & Kontakt
- ## 04

### Verbindung

  - Ankommen & Raum wahrnehmen  
(Übung beim Putzen)
  - Herzensverbindung herstellen
  - Einen sicheren Raum schaffen

### Notfallübungen

  - Sachen zählen
  - Regulation bei starken Emotionen  
(kontrollierter Dammbruch)

# 6 STEPS TO *balance*

## Es ist Deine FREIE Zeit

Dein Pferd ist in Deinem Leben,  
um Deine Auszeit zu sein.

## Es gibt nur einen Weg: Euren

Hab' den Mut Deiner inneren  
Stimme zu folgen und dem zu  
vertrauen, was Dein Pferd Dir zeigt.

## Du bist genug!

Du bist genau der richtige  
Mensch für Dein Pferd.

## Was tut Euch heute gut?

Vergiss, was Du meinst zu  
müssen und folge dem Moment.

## Das braucht Dein Pferd!

Mehr als jedes Training dieser Welt  
braucht Dein Pferd Deine Freude  
darüber, dass ihr zusammen seid.

## Be now!

Wenn Dir einfach nur danach ist, bei  
Deinem Pferd zu sitzen, dann tue genau  
das! Pferde tun das ständig. Sie lieben es  
einfach nur Zeit miteinander zu verbringen!