

Self-Check-In

0

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

Innere Ruhe herstellen

01

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

Innere Lebendigkeit herstellen

02

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

Verbindung

03

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

Notfallübungen

04

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

6 STEPS TO *balance*

Es ist Deine FREIE Zeit

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

1

Es gibt nur einen Weg: Euren

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

2

Du bist genug!

Du bist genau der richtige
Mensch für Dein Pferd.

3

Was tut Euch heute gut?

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

4

Das braucht Dein Pferd!

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

5

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!

6