

Wir alle sind heute vielfältigen Stressfaktoren ausgesetzt. Leistungsdruck in Schule und Arbeitswelt, Lebensübergänge, die rasanten Veränderungen der Gesellschaft, die Geschwindigkeit der Zeit und der Sozialen Netzwerke.

Vielen machen diese Anforderungen immer mehr zu schaffen. Die Folgen spiegeln sich im Wohlbefinden und in der Lebensqualität wider: Schlafstörungen, Unruhe, Konzentrations- und Anpassungsschwierigkeiten treffen Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen.

Unser ganzheitlicher Ansatz:

Bedürfnisse | wahrnehmen - erlauben - verbalisieren
Gefühle | spüren - zulassen - erleben
Grenzen | erkennen - erfahren - setzen
Wahrnehmung | entwickeln - fördern - vertrauen

Haltung | von der inneren zur äußeren Haltung und umgekehrt
Kommunikation | verbal und non-verbal
Selbstwert | von Selbst-Akzeptanz bis Selbst-Achtung
Selbstwirksamkeit | von Passivität zur Aktivität

Atemarbeit | Achtsamkeit und Fokussierung
Körperarbeit | Balance und Aufrichtung
Meditation | Fantasiereisen auf dem Pferd

Alle Sitzungen werden individuell nach Ihrem Tempo, Ihren Wünschen und Bedürfnissen gestaltet.

Wir arbeiten am, mit und auf dem Pferd - auf dem Reitplatz und im Tangstedter Forst.

Kosten für ein Einzelsetting
Menschen von 4 – 18 Jahren | 60 €
Menschen ab 18 Jahren | 85 €

Vorgespräch | Terminvereinbarung
Telefon: 0171 11 69 322 oder 040 3204 1959
Email: cor@cor3.de