

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

## Systemische Arbeit mit Kindern und Eltern:

Kinder brauchen stabile und sichere Bindungen und Beziehungen, um sich gesund entwickeln zu können. In unserer Arbeit unterstützen wir sie dabei, eine positive und starke Beziehung zu einem anderen Lebewesen aufzubauen. In Anlehnung an die Parent-Child-Interaction-Therapy (PCIT) arbeiten wir dabei gemeinsam mit einem Elternteil, so dass beide ihre positiven Erfahrungen der reittherapeutischen Einheiten in eine gesunde und entwicklungsfördernde Eltern-Kind-Interaktion mitnehmen können.

## Durchführung und Kosten:

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 – 17 Jahre | 60 €  
Menschen ab 18 Jahre | 85 €

Eltern-Kind-Setting  
95 €

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