

# Natürlich meine Grenzen wahren

Seminar mit Coach und Pferden



Foto: pixabay.com

In diesem Seminar geht es um das Thema Grenzen setzen. Sie lernen:

- wie Sie sich selbst und Ihre Bedürfnisse besser wahrnehmen können.
- wie Sie Folgendes ganz natürlich ausdrücken können: nein, jetzt nicht, so nicht. Einfühlsam, aber klar und ohne schlechtes Gewissen.

Das sind die Inhalte des Seminars:

- Körper-sprache und Körper-wahrnehmung
- Persönlicher Ausdruck und klare Sprache
- Flexibilität und Leichtigkeit in stressigen und schwierigen Situationen
- Es gibt kurze Inputs, Selbst-reflexion und ein aktives Experimentieren mit den Pferden.

**Unsere Angebote sind für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen. Alle Pferde sind ausgebildete Therapiepferde. PädagogInnen, TherapeutInnen sowie Pferde-Fachpersonal begleiten die TeilnehmerInnen.**

# Natürlich meine Grenzen wahren

Seminar mit Coach und Pferden



## FÜR WEN:

alle interessierten Erwachsenen  
Anzahl: 5-8 Personen



## WO:

Integratives Reitzentrum St. Isidor  
St. Isidor 23, 4060 Leonding



## WANN:

2 Abende: 17.05.2021 + 31.05.2021  
16.00 - 19.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 03.05.2021



## KOSTEN:

Euro 264,- pro Person inkl. 10% Mwst.



## KURSLEITUNG:

Mag. Michaela Hainzl, Dipl. Coach und Psychologische Beraterin, Supervisorin, Trainerin.

Dipl. Päd.<sup>in</sup> Romana Pixner, Diplom Pädagogin,  
Moto-pädagogin, Reit-therapeutin: integratives  
Reiten, heil-pädagogische und therapeutische  
Förderung mit dem Pferd

## INFORMATION UND ANMELDUNG:

Mag.<sup>a</sup> Michaela Hainzl  
Tel.: 0650/60 61 007  
E-Mail: me@michaelahainzl.at  
www.michaelahainzl.at  
www.caritas-linz.at



## BEI UNS KÖNNEN SIE PFERDE ERLEBEN UND GLEICH-ZEITIG ETWAS GUTES TUN:

Die Erlöse aus den Angeboten werden für den Erhalt des Reitzentrums verwendet, um weiterhin Therapien am Pferd für Menschen mit Beeinträchtigungen zu ermöglichen.