



*Workshops zur Führungs-  
und Persönlichkeitsentwicklung*

## **Frauenpower mit 1 PS – Grenzen setzen im Alltag**

Ein Workshop zur Persönlichkeitsentwicklung für Frauen - mit Pferden.

Wer kennt das nicht im Umgang mit Familie, Freunden, Kollegen und Vorgesetzten:

Wir ärgern uns über andere, weil sie uns nicht ernst nehmen.

Andere übergehen unsere Bedürfnisse.

Wir sind erschöpft und empfinden Undank, weil unser Engagement nicht anerkannt wird.

In unserer Kultur gibt es wenig Aufmerksamkeit für den Raum, den wir brauchen und die Grenzen, die wir setzen müssen.

Pferde sind wunderbare Lehrer, wenn es um Grenzen geht, denn ihr Leben in der Herde ist ein ständiger Tanz um Raum. Sie beherrschen ihn perfekt und wir können mit ihnen üben und ein Gespür für den eigenen Raum und den des anderen zu bekommen.

In diesem Workshop finden wir heraus, wie wir unsere eigenen Grenzen und die von anderen wahrnehmen, welchen Raum wir benötigen, um uns in einer Situation wohlfühlen. Wir werden damit experimentieren, unsere eigenen Grenzen zu erkennen, unsere Grenzen klar und der Situation angepasst zu setzen und auch unseren Raum zu halten. Aber auch die Grenzen anderer achtsam wahrzunehmen und zu respektieren. So dürfen wir erfahren, wie es sich anfühlt, wenn die eigenen Grenzen und der eigene Raum geachtet werden. Pferde sind Herdentiere, sie gehen ganz natürlich und fließend mit ihren Grenzen um. Sie können uns unser Verhalten spiegeln und helfen uns damit, mehr über uns zu entdecken.

Erfahrung mit Pferden oder Reitkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wir arbeiten ausschließlich vom Boden aus.

Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk sind erforderlich. Es wird im Seminarraum und im Freien mit den Pferden gearbeitet.

Maximal 6 Teilnehmerinnen.

Dauer: 1 Tag, 9.00 - 16.00 Uhr, Mittagspause 1 Stunde.