



EINSWERDEN MIT DEM PFERD

Energetisch aufgerichtet zu einer harmonischen
Pferd-Mensch-Beziehung



EIN HERZLICHES HALLO AN DICH



Ich bin Ruth,

und ich freue mich, dass du mehr über Energiearbeit im
Allgemeinen und insbesondere in Beziehung zu deinem
Pferd erfahren möchtest!

Hier erhältst du von mir:

- eine Anleitung für eine Energiehaltung
- zwei Übungen zum Energiespüren
- eine Chekliste
- einen Fragebogen





EINSWERDEN MIT DEM PFERD

ENERGIE-HALTUNG

HALTUNG DER PHARAONEN

Setz dich auf einen Stuhl.

Die Knie hüftbreit auseinander, Füße flach auf dem Boden.

Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel zueinander.

Die Handflächen ruhen nach vorne gerichtet auf den Oberschenkeln.



Bleib für mindestens 3 Minuten in dieser Haltung sitzen.

Wie fühlst du dich?

Bist du entspannt?

Lass deinen Körper Korrekturen vornehmen, wenn nötig.

Du kannst nichts falsch machen!

Du wirst mit der Zeit merken, dass du einfach nur bist und nichts mehr denkst.

Diese Übung richtet die Wirbelsäule ohne Anstrengung auf und bringt die Energie zum Fließen.



EINSWERDEN MIT DEM PFERD

ENERGIE-ÜBUNGEN

Alles ist Energie &
Energie ist immer da.

Über das Quatenfeld herrscht ein stetiger
Informationsaustausch.

1. Übung:

Reibe deine Handflächen ganz fest aneinander.

Dann tu so, als ob du einen Ball zwischen deinen
Händen halten würdest.

Versuche den Ball zusammen zu drücken und spüre
den Widerstand.

2. Übung:

Male mit dem Zeigefinger in 2-3 Zentimeter Abstand
verschiedene Formen auf der anderen Handfläche.

Mach die Augen zu und spüre hinein.



CHEKLISTE FÜR DEINEN PERFEKTEN PFERDETAG

Lass deine
Sorgen und
deinen Ärger
zu Hause

Schalte
dein Handy
aus

Sei achtsam
und
präsent

Freu dich über
jeden noch so
kleinen
Fortschritt

Achte auf deine
und die
Bedürfnisse
deines Pferdes

Lobe dein Pferd
&
habt Spaß
miteinander





EINSWERDEN MIT DEM PFERD

FRAGEBOGEN ÜBER DIE BEZIEHUNG ZU DEINEM PFERD

Hake alle Fragen ab, die du mit JA beantwortest.

Freust du dich auf dein Pferd oder bist du eher genervt?

Freut sich dein Pferd auf dich oder läuft es vor dir weg?

Beachtet dich dein Pferd oder schubst es dich durch die Gegend oder rennt dich sogar um?

Kannst du dein Pferd problemlos führen?

Lässt es sich überall anfassen und putzen?

Lässt es sich problemlos Satteln, Aufhelfern und Trensen?

Bleibt dein Pferd beim Aufsitzen stehen?

Beisst oder schlägt es?

Kannst du alleine ausreiten?

Ist dein Pferd beim Reiten entspannt?

Vertraust du deinem Pferd und vertraut es dir?

Ist die Beziehung zu deinem Pferd so, wie du es dir vorstellst?

Möchtest du etwas ändern?



EINSWERDEN MIT DEM PFERD

AUSWERTUNG FRAGEBOGEN



Wenn du bei den ersten 3 Fragen,
Frage 8 und der letzten Frage
einen oder mehrere Haken gemacht hast,
dann solltest du etwas ändern!



Komm in meine Facebook Gruppe:



[https://www.facebook.com/groups/
558429882079435/edit](https://www.facebook.com/groups/558429882079435/edit)



Oder buche ein 1:1 Coaching mit mir
und wir schauen gemeinsam,
wie du die Beziehung



zu deinem Pferd aufs nächste
Level bringen kannst - für eine
harmonische Beziehung
voll Freude & Leichtigkeit!



<https://calendly.com/ruth-engelhardt>

