



Persönliche Entwicklung

Kursinformation

„Keine Panik – Umgang mit der Angst“

Kennen Sie das Gefühl, wenn man plötzlich richtig steif wird und keine Luft mehr bekommt? Jeder Mensch hat Ängste. Die Auswüchse dieser Ängste sind jedoch oft sehr unterschiedlich. Als Kinder wird uns immer wieder gesagt, das wir für alles noch zu klein, zu jung oder zu schwach sind. In der Schule werden dann wieder auf unsere Fehler aufmerksam gemacht. Immer wieder sagt man uns, dass wir etwas nicht schaffen können. Dies verursacht ständige Selbstzweifel und verstärkt unsere Angst zu versagen. Dieses Gefühl wurde uns gelehrt. Aber alles was man lernt, kann man auch wieder verlernen. So kann man mit dem richtigen Training an seinen Ängsten und Selbstzweifel arbeiten. Mit Hilfe unserer verschiedenen Kursprogrammen arbeiten wir am Selbstwertgefühl und helfen stark und sicher an Ängste heranzutreten. In dem geschützten Rahmen der Kurse wird gezielt am Selbstbewusstsein und der mentalen Stärke gearbeitet.

Kursinhalt

- Was sind Ängste?
- Was passiert bei Panik in unserem Gehirn?
- Wovor habe ich Angst und woher kommt diese Furcht?
- Welcher Lerntyp bin ich und was hat dies mit meinen Ängsten zu tun?
- Umgang mit meiner Angst
- Selbstbewusst werden
- Eigenlob stinkt nicht – man darf ruhig stolz auf sich selbst sein
- Wie wichtig verbale und nonverbale Sprache für unser Selbstvertrauen ist
- ...

Dieser Kurs enthält Theorie und einen Praxisteil mit Pferden.

Kurs „Keine Panik – Umgang mit der Angst“

Inhalt	Laut Kursinformation
Dauer	Dieser „Kurs“ wird als regelmäßige Einzeleinheiten empfohlen. Um in Ruhe und sachte an Ängsten arbeiten zu können, benötigt man vor allem drei Dinge: Vertrauen, Verständnis und Zeit Genau diese Dinge vermitteln wir in unseren Trainingseinheiten. Daher bieten wir diesen Kurs in privaten Einzelstunden an.
Unterlagen	Auf Anfrage erhältlich
Videoanalyse	Auf Anfrage erhältlich
Einzelcoaching	Ja
Kosten	60 € / Stunde



Tricky Horse
gemeinsam mehr erreichen

Natural Horsemanship



Martina Jeremic
www.TrickyHorse.at

+43 664 / 419 439 2
trickyHorse@gmail.com