

Feel Good Horse – Ein Wohlfühltag für dich und dein Pferd

Berühre dein Pferd mit Herz, Achtsamkeit und Wissen

In diesem Tageskurs für Pferdebesitzer geht es um einfache Techniken, die deinem Pferd zu mehr Wohlbefinden verhelfen können. Es geht um Achtsamkeit mit deinem Pferd, ums hin spüren, ums zuhören und wahrnehmen. Ich zeige dir, wie du deinem Pferd im Alltag mit kleinen Helferlein und deinen eigenen Händen ein bisschen Wellness und Entspannung zugutekommen lassen kannst.

Hier geht es um **Selbstwirksamkeit**. Du lernst, wie du selbst dein Pferd unterstützen kannst, wir stärken eure gemeinsame Verbindung, damit du die Zeit mit deinem Pferd nicht als Pflicht, sondern als *Geschenk* sehen kannst.

Ich zeige dir Massagetechniken, passive Mobilisationen und kleine Übungen mit deinem Pferd, die du einfach in euren gemeinsamen Alltag integrieren kannst.

Kursinhalte:

- ◆ **Massage-Grundlagen für Pferde**
 - Techniken und Griffe
 - Erkennen von Verspannungen & Wohlfühlzonen
- ◆ **Passive Mobilisationen & Balancepads**
 - Sanftes Bewegen von Gliedmaßen & Gelenken
 - Förderung von Beweglichkeit und Körpergefühl
- ◆ **Anwendung von Cross-Tapes**
 - Wirkung & praktische Verwendung
 - Praxis an individuellen Problempunkten
- ◆ **Ätherische Öle in der Pferdeanwendung**
 - sanfte Begleiter für Entspannung & Energie
 - Basiswissen für die Anwendung im Stall
- ◆ **Manuelle Selbsthilfetechniken**
 - einfache Impulse aus der osteopathischen Pferdetherapie
 - achtsames Spüren & „Lesen“ des Pferdekörpers
- ◆ **Feel-Good-Routine für zu Hause**
 - 10 Minuten für dein Pferd – täglich oder zwischendurch
- ◆ **Achtsamkeitsübung – Verbinde dich mit deinem Pferd**
 - kleine Meditation, um dich mit deinem Pferd zu verbinden

Für wen ist der Kurs geeignet?

Pferdebesitzer:innen und alle, die Pferde besser verstehen und ihre Bindung zum Pferd vertiefen möchten. Es sind **keine Vorkenntnisse nötig**, nur Offenheit, Liebe zum Pferd und die Bereitschaft, Neues zu lernen.

Lerne dein Pferd mit neuen Augen (und deinen Händen) kennen – für mehr Gesundheit, Vertrauen und Leichtigkeit im Alltag.

Ich freue mich auf dich & dein Pferd!