



Im Gleichgewicht

zwischen meinen Bedürfnissen und denen der Anderen zu bleiben ist gar nicht so einfach. Dazu gehört es auch mal NEIN sagen zu können, wenn ich merke meine Grenzen werden überschritten und meine Bedürfnisse geraten in den Hintergrund. Manchmal fällt das schwer, weil es gerade stressig ist, weil ich Angst vor den Konsequenzen habe oder ich den Anderen nicht verletzen möchte.

Es kann aber auch sein, dass ich mich selbst gar nicht gut genug kenne, um zu wissen, wann ist ein Nein angebracht, damit ich mich und meine Bedürfnisse schütze.

Gemeinsam finden wir heraus, wie das Gleichgewicht im Nehmen und Geben wieder hergestellt werden kann und die Pferde helfen dabei, das NEIN überzeugend auszudrücken, ohne dabei die Beziehung in Gefahr zu bringen.

Was: Pferdegestütztes Einzelcoaching

Wo: Lauscha 5, 04746 Hartha

Wann: 10 – 13 Uhr

Investition: 240,-€

Beinhaltet: Systemische Beratung, pferdegestütztes Einzelcoaching, Heiß- und Kaltgetränke, Gebäck

Anmeldung: Katja Mieth - 015257470794 - zukunftsworkstattkm@gmx.de