

**Workshop: Donnerstag 22. Oktober / Anmeldeschluss Donnerstag 15. Oktober**  
***Stärke deine innere Sicherheit – mehr Freude, Vertrauen und Leichtigkeit beim Reiten und im Alltag***

«Sobald du dir vertraust, sobald weisst du zu leben»

Mit diesem Zitat hat Goethe es einst auf den Punkt gebracht: die Beziehung zu uns selbst bestimmt unser Leben.

Innere Sicherheit und Selbstvertrauen sind wichtige Fundamente, auf die wir unsere persönliche Entwicklung, unsere Lebensqualität und unser Lebensgefühl aufbauen. Sei es im Alltag, Sport oder in Beziehungen. Beim Reiten zeigt es sich ganz besonders: wir wirken auf das Pferd nicht vertrauenswürdig, wenn wir uns selber nicht vertrauen.

Durch mehr innere Sicherheit wirst du gelassener und optimistischer, ein Vertrauensverhältnis zum Pferd wird möglich. Du weisst, was dir wirklich wichtig ist und was dir guttut, du fühlst dich wertvoll, frei und unabhängig und du kannst vieles mit mehr Humor nehmen.

In diesem Workshop lernst du deine inneren Kritiker und deine inneren Unterstützer kennen, um sie für dich nutzen zu können. Du findest heraus, was du zum Wohlbefinden brauchst und wie du es umsetzen kannst. Durch hilfreiche Übungen wird dir bewusst, wie du auch beim Reiten deine innere Sicherheit stärken kannst. Dir wird bewusst, dass du mit deinem Denken und Handeln jeden Teilbereich deines Lebens beeinflussen und selbst gestalten kannst. Du lernst deine optimistische Seite noch besser kennen und wertschätzen. 😊

Offen für: alle Interessierte, keine Vorkenntnisse nötig

Teilnehmerzahl begrenzt: min. 3 - max. 8 Personen, nach Eingang Anmeldung

Ort: Merkurstrasse 2, 6210 Sursee

Dauer: 19 Uhr – ca. 21 Uhr (je nach Anzahl TeilnehmerInnen)

Kosten: CHF 80.-, inkl. Getränke und Snacks

Fragen und Anmeldung: [anita@leitgedanken.ch](mailto:anita@leitgedanken.ch) / 079 643 69 71

