



Wenn die Angst mit aufs Pferd steigt

Dein Weg aus der Angst



Kosten

Das Vorcoaching ist kostenlos.

Für alle weiteren Termine veranschlage ich

120,- € ohne Pferd

160,- € mit Pferd

zuzüglich Mehrwertsteuer.



Ilka Peter

Ganzheitlich - Klar - Kompetent

Telefon 0172-7865738

E-Mail kontakt@ilka-peter-coaching.com

Internet www.ilka-peter-coaching.com

Angstfreies Reiten wünschen sich wohl alle Reiter. In der Realität haben jedoch viele schon beim aufsitzen Herzklopfen. Ich zeige Ihnen durch Hilfe zur Selbsthilfe Ihren Weg aus dem Teufelskreis. Wir klopfen Ihre Ängste gemeinsam weg mit PEP.

PEP® steht für „Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie“ nach Dr. Michael Bohne. Es ist eine Selbsthilfemethode, die er auf Basis der sog. energetischen Psychologie entwickelt hat. Darüber hinaus stellt PEP eine Kombination von psychodynamischen, systemischen und hypnotherapeutischen Strategien dar. Wertschätzung, Humor und Leichtigkeit als therapeutische Grundhaltung tragen zur Aktivierung von individuellen Ressourcen und Freisetzung von Selbstheilungskräften bei.

Als systemischer und pferdegestützter Coach, Trainer & Berater, Trainer C und Inhaberin einer kleinen Islandpferdereitschule (www.draumur-reitschule.de) habe ich viele Erfahrungen mit Ängsten beim Reiten sammeln können. Nicht nur bei meinen Reitschülern, sondern auch bei mir selbst. Und ich weiß, dass Angst beim Reiten nicht nur hinderlich und unangenehm sein kann, sondern auch sehr gefährlich.

Meine Kompetenzen

Qualifikationen:

- Zertifizierter horsesense Coach, Berater & Trainer
- Ausbildung zum Systemischen Coach am Wissenschaftlichen Institut für Systemische Psychologie und Organisationsberatung
- Weiterbildung in „Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP)“ nach Dr. Michael Bohne

Darüber hinaus biete ich Ihnen:

- Beratungskompetenz in angewandter Praxis
- Empathie
- Analytische Stärke
- Gewissenhafte und loyale Arbeitsweise

Zielgruppe

- Ängstliche Menschen mit großen Unsicherheiten im Umgang mit Ihrem Pferd und beim Reiten
- Menschen mit Ängsten beim Reiten ausgelöst durch ein traumatisches Erlebnis
- Menschen mit Prüfungsängsten vor
 - Abzeichenprüfungen
 - Turnierenprüfungen

Ziel

- **Angstfreies Reiten**
- **Stressregulierung**
- **Selbstwerttraining**

Ablauf

Das Coaching besteht zunächst aus einem Vorcoaching. Dieses Gespräch kann auch am Telefon stattfinden.