

## Wie führen Ruhe und Leichtigkeit zu Gesundheit?

Inmitten der Pferdeherde erleben Sie während des Yogas und der Meditation wunderschöne Momente der Harmonie, Sie fühlen sich aufgehoben und zugehörig. Die Berührung der Pferde und ihr Dasein erfüllt Sie mit Leichtigkeit.

Sie nehmen das Verhalten der Pferde wahr und können die Gefühle und Bedürfnisse der Tiere erahnen. Können Sie das auch von sich beschreiben oder die Gefühle und Bedürfnisse Ihrer Mitmenschen benennen? Mit Hilfe der Pferde lernen Sie Ihren Mitmenschen klar mitzuteilen, was Sie in der Kommunikation wahrnehmen und wie es Ihnen und dem Gegenüber geht.

## Wie lebe ich Gelassenheit?

Die Pferde zeigen Ihnen auf eine direkte und respektvolle Art, wie Sie den Zugang zu Gelassenheit finden. Sie werden mit Hilfe der Pferde lernen, wie Sie Ihre Energie besser einteilen und wo Sie Kraft schöpfen können. Ihre persönlichen Stärken und Ressourcen werden sichtbar und Sie entwickeln Strategien für eine gelassene Haltung im Alltag.

## Wie finden Sie zu Ihrer Work-Life-Balance?

Beruf/finanzielle Sicherheit- Familie/Freunde - Gesundheit/Körper - Sinn/Kultur

Das Pferd dient uns als Spiegel unseres Befindens. Wie Wegweiser führen uns Pferde zu Antworten wichtiger Lebensfragen. Mit Hilfe des 4-Säulen- Modells finden Sie zusammen mit den Vierbeinern Wege zu einem erfüllten glücklichen Leben.

Die Pferde führen Sie durch Maslows Bedürfnis-Pyramide, um zu erkennen, was Sie wirklich brauchen.

## Einzelcoaching

Ihre körperliche und psychische Gesundheit wird täglich gefordert. In der Hektik des Alltags erfordern gewisse Situationen deutlich mehr innere Ressourcen als andere. Verantwortlich dafür sind oft Gefühle mit denen wir - bewusst oder unbewusst – in Resonanz gehen.

Losgelöst von der Gruppe haben Sie im Einzelcoaching die Gelegenheit, ein solches Gefühl oder eine Blockade zu erforschen. Oft handelt es sich um eine Situation, die Sie immer wieder beschäftigt, schmerzt, hindert, beeinflusst oder prägt.

Als Coach begleite ich Sie mit wirkungsvollen Fragen, die Antworten finden Sie in sich selbst. Ich schaffe Raum, um Ideen, Visionen, wie auch hinderliche Muster und Erwartungen zu erkennen und entsprechend dienlich zu integrieren. Die Intuition – Ihre Herzstimme – ist dabei ein kraftvolles Instrument.



Flurina Garcia  
info@flurinagarcia  
www.flurinagarcia.ch  
079 771 93 37

CHRISTINA MOSER  
COACHING

Christina Moser  
mail@christinamoser.ch  
www.christinamoser.ch  
079 641 95 46

# Unsere Methoden

## Nonverbale Kommunikation

Sind wir mit einem Tier zusammen, kommunizieren wir nonverbal. Das Pferd gibt uns sofort eine Antwort auf unsere Körpersprache, Mimik, Haltung und Gestik, unser Wohlbefinden und unsere Gedanken. Diese Interaktionen lernen Sie während den Übungen mit den Pferden bewusst wahrzunehmen und einzusetzen. Die Erfahrungen mit den Vierbeinern können Sie direkt in Ihrem Alltag umsetzen.

## Gewaltfreie Kommunikation (GfK)

GfK ist ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess, entwickelt von Marshall Rosenberg. Dabei stehen folgende 4 Elemente im Zentrum: Verhalten – Emotionen – Bedürfnisse – Bitte. Ziel dieses Prozesses ist, in einer Art und Weise miteinander zu kommunizieren, die zu mehr Vertrauen, Klarheit und Freude in Gesprächen führt.

## Systemische Arbeit

Pferde leben in einem System, genau wie wir.

Daraus ergeben sich viele Parallelen zu unserem Familien- oder Arbeitssystem. Jedes Tier hat seinen Platz im System. Wenn die Rollen geregelt sind, ergibt sich eine ruhige und vertrauensvolle Verbindung in der Familie oder am Arbeitsplatz. Die Pferde können symbolisch Rollen aus dem System des Menschen übernehmen oder sie zeigen Gefühle und Verhalten, die für den Menschen in seiner Situation Schlüsselmomente darstellen. Auch die ganze Pferdeherde kann Bilder aufzeigen, die mit der momentanen persönlichen Situation in Verbindung gebracht werden kann. Diese Bilder lösen Emotionen aus und bringen Prozesse in Bewegung.

## Persönlichkeitscoaching

Die Stimme des Herzens - die Intuition - wahrnehmen, ihr folgen und dabei den Fokus auf das eigene Potential und die Selbstverantwortung legen. Das persönliche Wohlbefinden sowie das Gemeinschaftswohl stehen im Zentrum.

Senden Sie jetzt Ihre Anmeldung an  
[info@flurinagarcia.ch](mailto:info@flurinagarcia.ch).

Wir freuen uns auf Sie!

Die Seminare finden freitags von 8.30-16.00h in  
der Jaggisbachau 64 in Frauenkappelen, 10 Min.  
ab Bern-Westside, statt.



Flurina Garcia  
[info@flurinagarcia.ch](mailto:info@flurinagarcia.ch)  
[www.flurinagarcia.ch](http://www.flurinagarcia.ch)  
079 771 93 37

CHRISTINA MOSER  
COACHING

Christina Moser  
[mail@christinamoser.ch](mailto:mail@christinamoser.ch)  
[www.christinamoser.ch](http://www.christinamoser.ch)  
079 641 95 46