

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 wie wir. Daraus ergeben sich viele Parallelen zu unserem Familien- und Arbeitssystem. Jedes Tier hat seinen Platz in der Herde. Wenn die Gruppendynamik geregelt ist, ergibt sich Ordnung und Ruhe. Die Pferde können manchmal während eines Coachings symbolisch Rollen aus dem System des Menschen übernehmen oder sie zeigen Gefühle und Verhalten, die für den Menschen in seiner Situation Schlüsselmomente darstellen. Sogar die ganze Pferdeherde kann Bilder aufzeigen, die das Team mit seiner momentanen Situation in Verbindung bringen kann. Diese Bilder lösen Emotionen aus und bringen Prozesse in Bewegung.

Pferdegestütztes systemisches Coaching

Das Pferd dient uns als Spiegel unseres Befindens. Wie Wegweiser führen uns Pferde zu Antworten wichtiger Lebensfragen.

Persönlichkeitscoaching

Losgelöst von der Gruppe haben Sie im Einzelcoaching die Möglichkeit, die Stimme ihres Herzens - die Intuition - wahrzunehmen und ihr zu folgen. Dabei legen Sie den Fokus auf Ihr Potential, Ihre Bedürfnisse sowie die Verantwortung für Sie und Ihr Umfeld. Das persönliche Wohlbefinden sowie das Gemeinschaftswohl stehen hierbei im Zentrum.

Senden Sie jetzt Ihre Anmeldung an
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
www.flurinagarcia.ch
079 771 93 37

CHRISTINA MOSER
COACHING

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