



## **Aus-Zeit – Waldbaden – Coaching**

**Sich "aus der Zeit" nehmen, zur Ruhe kommen, auftanken, zu neuen Zielen aufbrechen**

In der Natur, im Wald, im Kontakt mit den Pferden zur Besinnung kommen

Wann hast du das letzte Mal träumend im Gras gelegen? Hast du schon einen Baum umarmt? Oder hast den Waldboden gerochen? Schaust du noch zurück oder zum neuen Horizont?

Nachdenken, abschließen, träumen, planen, aufbrechen.

Anleitung, Gespräche, Visionen entwickeln und Prioritäten setzen.



## Waldbaden

"Der Atem der Bäume schenkt uns das Leben."  
(Roswitha Bloch, Lyrikerin)

Du kommst zur Ruhe, wir wandern in Stille im Wald, fühlen, spüren, und genießen die Natur.

Wichtig ist dabei, dass keinerlei Leistungsanspruch besteht. Der Wald wird mit allen Sinnen erfahren, Achtsamkeit gegenüber allem, was uns begegnet ist der Schlüssel dazu.

In Japan sind das Waldbaden und seine positive Wirkung auf die Gesundheit schon lange unter dem Namen Shinrin-Yoku bekannt. Verschiedene Forschungen bestätigen, dass die im Wald freigesetzten flüchtigen organischen Verbindungen (Terpene) beim Menschen ein Gefühl der Ruhe auslösen und den Blutdruck senken sowie das Stresshormon Cortisol verringern. Auch wird die Herzfrequenzvariabilität verbessert, welche dafür verantwortlich ist, wie gut das Herz mit Stress umgeht.



## Der Kontakt mit den Pferden

"Ich beginne zu verstehen, dass alles perfekt ist – keine Termine, kein Druck. Ich bin nur im Moment und genieße das Sein."

(Liz Mitten Ryan)

Der direkte Kontakt zu unseren Pferden spiegelt authentisch deine Seele. Die Pferde werden dir mitteilen, ob du gestresst oder „in Unordnung“ bist. Oder deine Nähe suchen, wenn du in Ruhe bist.

Das Pferd stellt sich sofort auf die Bedingungen seines Gegenübers ein, egal welcher Art (physisch und psychisch). Jeder Mensch erfährt dadurch, bedingungslos angenommen zu werden, ohne auf Äußerlichkeiten, Normen oder Einstellungen zu achten.

Das Pferd als Herdentier mit hochsozialen Kompetenzen, nonverbaler Kommunikation und einem eindrucksvollen Erscheinungsbild löst im Menschen eine hohe Motivation und Lebensfreude aus.



## **Visionssuche: Große Ideen und verwegene Pläne**

Wer bin ich? Wohin führt mich mein Weg privat und beruflich? Was ist mein persönliches Geschenk für mich und die Gemeinschaft? Wofür bin ich in meinem Leben besonders dankbar?

In vielen alten Kulturen sind die Menschen zur Visionssuche eine bestimmte Zeit in die Natur gegangen. In der Distanz zu ihrem Alltag konnten sie der äußeren und ihrer inneren Natur begegnen und sich neu orientieren.

In dieser Stimmung ist Zeit zu träumen und Träume zu Bildern und Zielen werden zu lassen. Verschiedene Methoden können dich unterstützen, deine Träume zu visualisieren und festzuhalten.

Ausgesprochene Träume und deutliche Bilder sind der erste, der größte Schritt zur Erreichung deiner Ziele.



## Ziele und Prioritäten

"Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit dem ersten Schritt."  
(Laotse)

Leicht geht im Alltag der Blick auf die wirklichen Ziele verloren. Methoden zur Strukturierung des Alltags und zur Festlegung von Prioritäten helfen dir, deine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren.

Wichtig ist dabei, jedes Ziel, jede Vision, in kleinere, erreichbare Schritte zu gliedern. Hierbei biete ich wertvolle Hilfsmittel.

Betrachte dein Leben als einmaliges großes Projekt mit dem Ziel, deine Visionen wahr werden zu lassen.

**Wenn nicht jetzt, wann dann.**

**Wenn nicht hier, sag mir wo und wann.**

**Wenn nicht du, wer sonst.**

**Es wird Zeit, nimm dein Glück selbst in die Hand.**

(Höhner)



**Auszeiten – Waldbaden – Coaching**

**Wanderritte – Packpferdewanderungen**

Kontakt: Gudrun Kaiser

Tel.: 0174 37 80 194

Arnleithen 3, 91278 Pottenstein

[www.lebensgemeinschaft-arnleithen.de](http://www.lebensgemeinschaft-arnleithen.de)

[info@lebensgemeinschaft-arnleithen.de](mailto:info@lebensgemeinschaft-arnleithen.de)

Alle Angebote finden auch am  
Samainhof, Holzheim 15, 92331 Parsberg, statt.

