



Pferdegestütztes Präsenztraining

Ein modularer Workshop aus Theaterarbeit und
Natural Horsemanship mit Anne Hille und Kolja Kaldun

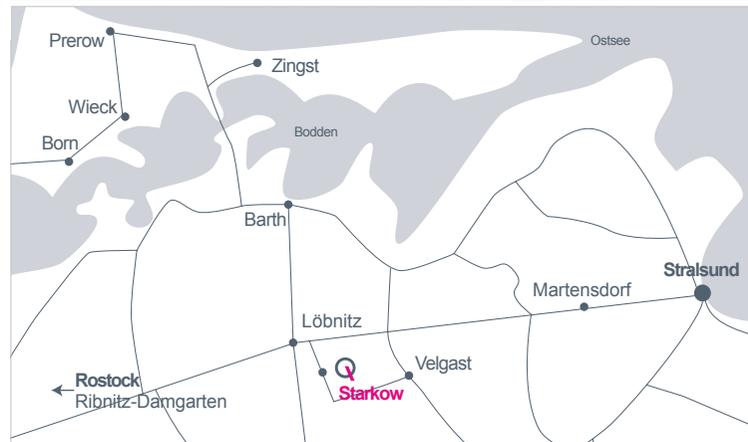
Theaterarbeit und Natural Horsemanship

Workshop für Erwachsene, insbesondere Multiplikatoren.
Maximal 8 Teilnehmer. Vorkenntnisse in der Theaterarbeit
oder mit Pferden sind nicht erforderlich!

- Arbeit mit dem Pferd als Spiegel unseres Selbst
(in diesem Workshop wird nicht geritten!)
- Selbstwahrnehmung und Zentrierung
- Körper- und Präsenzarbeit
- Raum und Bewegung
- Stimme, Timing, Tempo
- Nonverbale Kommunikation
- überzeugenderes Auftreten in Kontakt und Beziehung

Natural Horsemanship

Die Basis für Horsemanship bildet ein Verständnis für die natürlichen Verhaltensformen und Bedürfnisse der Pferde. Darauf aufbauend versteht sich ein pferdenaher, gewaltfreier und respektvoller Umgang mit dem Partner Pferd. In der Beziehung zwischen Mensch und Pferd wird mit Elementen wie Atmung, Muskeltonus, Spannung und Entspannung sowie feinen körpersprachlichen Signalen gearbeitet. Ziel dabei ist nicht das Abspulen erlernter Verhaltensmuster und Einsatz von Techniken, sondern die Stärkung der Kommunikation zwischen zwei Individuen.



ART.Quartier
Anne Hille
Grafensteig 11
18469 Starkow

Telefon 038324.65990
Mobil 0162.6512442
ferien@artquartier.de
www.artquartier.de



Kolja Kaldun
www.theater-teamer.de



VFD- und FN-geprüfte(r) Pferdehaltung
Wanderreitstation / Ferienbetrieb



Begeistern, entscheiden und überzeugen!

Wer möchte das nicht? Präsenz und Authentizität sind der innere Schlüssel, um positive Lebenssituationen zu schaffen und erfolgreich mit unseren Mitmenschen kommunizieren zu können. Das Pferd kann uns dabei helfen, einmal ganz vorurteilsfrei und unverstellt in den Spiegel zu blicken und im Hier und Jetzt zu agieren.

Wenn wir uns entschieden und eindeutig verhalten, wird uns unser Pferd vertrauen, bereitwillig folgen und unsere Vorschläge akzeptieren – das ist kein Zauberwerk, sondern eine Frage der Präsenz.

Unser Konzept des „Pferdegestützten Präsenztrainings“ verbindet einfache Übungen und Techniken aus der Schauspiel- und Theaterarbeit mit Elementen des Natural Horsemanship.

Präsenz

Präsenz zu sein bedeutet kraftvoll und lebendig mit sich und der Umwelt in Kontakt zu stehen.

Das setzt Verbundenheit, Offenheit und eine stetige Aufmerksamkeit für das Gegenwärtige voraus – sowohl im Innen als auch dem Außen.

Das gelingt uns über ein aufrichtig reflektierendes Bewusstsein, das die eigenen Stärken, aber auch die eigenen Unsicherheiten und vermeintlichen Unzulänglichkeiten kennt und akzeptiert!



Das „Aber“ und die eigene „Nichtakzeptanz“

Bedenken über unser Selbst und unsere Kompetenzen bremsen zielgerichtetes Denken und Handeln genau in den Momenten aus, in denen es auf ein souveränes Auftreten ankommt: „Aber, was ist wenn ...“

Unsicherheiten sind natürlich und gehören zum Menschsein, aber wie gehen wir mit ihnen um, ohne uns von ihnen überwältigen zu lassen?

Bewusstwerdung

Erfahrungen aus der Vergangenheit werden manchmal zu Annahmen und Befürchtungen für zukünftige Ereignisse. Sie behindern uns mit Symptomen wie z.B. Stress in unserem „Gegenwärtig-Sein“. Das liegt daran, dass unsere Psyche Abwehrmechanismen aktiviert, die unser Denken, Handeln und Wirken beeinflussen.

Oftmals geschieht das völlig unbewusst und es können sich unerwünschte Verhaltensmuster entwickeln, die auch in unserer Körpersprache ihren Ausdruck finden. Mit anderen Worten: Unsere Präsenz geht verloren.

Etappenziel dieses Workshops ist es, dieser eigenen Mechanismen und Muster bewusst zu werden, um ihnen adäquat begegnen und Veränderungsprozesse gestalten zu können.

Präsenzarbeit ist Persönlichkeitsarbeit

Dieser prozess-, erlebnis- und erfahrungsorientierte Workshop ist für die Selbstreflexion konzipiert, bietet aber auch die Zeit für den Austausch in der Partnerarbeit und in der Gruppe.

Kolja Kaldun

„Put a little magic in your life!“ ist der Leitsatz, der Kolja durch sein Leben begleitet, denn als Kind war er bereits von der Zauberkunst fasziniert. So hat er schon früh für sich die Bühne als Beruf(ung) entdeckt.

Das Studium der Dipl. Sozialarbeit und Sozialpädagogik führte ihn für viele Jahre in den freiberuflichen Begleit- und Beratungskontext der Familien- und Einzelfallhilfe. Mit der anschließenden Ausbildung zum Theaterpädagogen schlug er dann die Brücke von der Pädagogik zur künstlerisch-ästhetischen Arbeit mit Menschen. Damit hat er begonnen, andere Menschen auf der „Bühne des Lebens“ mit kreativen Mitteln unterstützend zu begleiten. Dies stützt sich unter anderem auf eine Ausbildung in Hospizarbeit und Gestalttherapie.



Anne Hille

studierte Sport, Ästhetische Erziehung, Kunst- und Kulturwissenschaften und Bildhauerei in Berlin. Seitdem ist sie als freischaffende Künstlerin auf internationaler Ebene aktiv und arbeitet als Dozentin an Kunsthochschulen und in der Erwachsenenbildung. Parallel zu ihrer künstlerischen Tätigkeit sind Tanzen und Pferde ihre große Leidenschaft. Sie reitet seit ihrem sechsten Lebensjahr, begann 2003 den Kunst- und Reiterhof ART.Quartier aufzubauen und lebt seitdem mit ihrer Familie und 12 Pferden in Starkow. Sie ist zertifizierte Geländerrittführerin (VfD), hat zahlreiche Jungpferde ausgebildet und widmet sich schwerpunktmäßig in ihrer Arbeit mit Menschen und Pferden dem Natural Horsemanship, Western- und Wanderreiten.



Weitere Kurse und Workshops mit Kolja Kaldun

Clownarbeit – Die rote Nase in Coaching, Training und Therapie

Dieses „Clown-Labor“ richtet sich an alle Menschen, die an sich selbst und /oder mit anderen Menschen arbeiten. Durch die spielerische Überzeichnung von Charakteren kommen wir bewertungsfrei und humorvoll in Kontakt mit unseren Licht- und Schattenseiten. Damit schaffen wir Raum für Erkenntnisse, die Veränderungsprozesse ermöglichen.

Pferd und Schwert – ein Seminar für Männer



Dieser erfahrungsorientierte Männerworkshop bringt uns über die Arbeit mit dem Schwert und in der Begegnung mit dem Pferd in Kontakt mit uns selbst – und so mit den Themen, die uns als Männer bewegen. Fernab von Konkurrenz- und Machtstreben ist hier Raum für unsere Fragen als Mann, den Erfahrungsaustausch und das eigene Berührtsein, aber vor allem auch für Gemeinschaft und Verbundenheit unter Männern und spürbare Lebensfreude.



Kolja Kaldun
www.theater-teamer.de