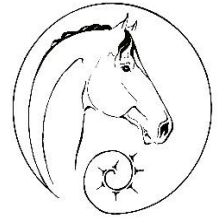




## Verbindung durch Grenzen

...denn nur wer das „Nein“ wagt, kann authentisch „Ja“ sagen!  
Erfahrungsworkshop mit Pferden 16. & 17. September 2017  
Kohinoor's Place, Lienz SG, Schweiz



Grenzen trennen uns vermeintlich voneinander. Doch schauen wir genauer hin, stellen wir fest, dass das Respektieren von Grenzen genau das Gegenteil bewirken kann und Beziehungen stärkt und vertieft. Denn wenn ich weiss, dass meine Grenzen respektiert werden, wenn ich sie setze, kann ich Nähe zulassen und Vertrauen aufbauen.

Der Umgang mit Grenzen in unserer Kultur nimmt oft wenig Rücksicht auf individuelle Bedürfnisse. Wir lernen eher generelle, „gesellschaftlich“ angepasste Verhaltensformen und fühlen uns zurückgewiesen, wenn jemand eine Grenze setzt oder wir fühlen uns schuldig oder gar beschämt, wenn wir selbst eine Grenze signalisieren.

Pferde können uns helfen, unsere Wahrnehmung für unsere eigenen und die Grenzen anderer zu verfeinern. Sie praktizieren untereinander ein Grenzverhalten, das sehr klar, offen, ausdrucksstark und doch so fein, authentisch und direkt ist.

Um gesunde Grenzen setzen zu können, muss ich mit mir selbst in Kontakt sein und meine Bedürfnisse spüren. Dieses Spüren geschieht grösstenteils über meine Körperempfindungen und mein Körper kommuniziert klar, wo meine Grenzen sind, wenn ich auf seine Signale achte.

### Inhalte

- Sensibilisierung für verschiedene Ebenen von Kontakt und Grenzen
- Übungen zur Erfahrung und Bewusstmachung von gesunden, stimmigen Grenzen
- Übungen zur Wahrnehmung und Erforschung von Körperempfindungen
- Reflexion darüber, Glaubenshaltungen und Verhaltensmuster, die mich an einer gesunden Grenzsetzung hindern
- Entwicklung einer achtsamen Haltung für meine eigenen Grenzen und die Grenzen anderer

## Workshopleitung:

### Ines Kaiser

Körperpsychotherapeutin  
EponaQuest™ Instruktorin  
(Linda Kohanov)

Co-Leiterin von *equimotion*  
Weiterbildung zum  
Reittherapeuten /-pädagogen

+352 621 497 378  
info@grace.lu  
[www.grace.lu](http://www.grace.lu)



KOHINOOR'S PLACE AG

## Praktisches:

Erfahrung mit Pferden ist nicht erforderlich. Die praktischen Übungen finden vom Boden aus statt. Es wird dabei nicht geritten. Zu empfehlen sind feste Schuhe und robuste, dem Wetter angepasste Kleidung, da Teile des Kurses im Freien stattfinden.

## Seminarzeiten

Samstag: 09:00 h bis 17:30 h  
Sonntag: 09:30 h bis 17:00 h

## Veranstaltungsort:

Kurszentrum KOHINOOR'S PLACE, Zollstrasse 18, CH-9464 Lienz SG

## Kosten (alle Preise sind inkl. 8%MwSt):

Kursgebühr mit oder ohne eigenem Pferd 2 Tage (inkl. Mittagessen & Getränke)	CHF 320.00
Gästezimmer 1. Nacht im 4-Bettzimmer mit Dusche/WC/Frühstück (jede weitere Nacht CHF 40.00)	CHF 60.00
Kursboxen inkl. Einstreu und Heu (Selbstversorger) pro Tag/Nacht 24 h	CHF 50.00
Tagesboxen inkl. Einstreu und Heu (Selbstversorger) pro Tag	CHF 35.00

## Bankverbindung:

St. Galler Kantonalbank, 9450 Altstätten  
IBAN CH92 0078 1617 7399 1200 0  
Zu Gunsten KOHINOOR'S PLACE AG  
(Bitte mit Vermerk: Verbindung durch Grenzen mit Ines Kaiser)

**Nennschluss:** Freitag, 25. August 2017

Es hat max. 8 Teilnehmerplätze mit oder ohne eigenem Pferd

## Anmeldungs- und Zahlungsmodalitäten:

Nach Eingang der schriftlichen Anmeldung und Kursgebühr gilt die Anmeldung als definitiv! Ein Rücktritt bis 10 Tage vor dem Kurs ist möglich, es wird ein Unkostenbeitrag von CHF 50.00 verrechnet.

**Wir würden uns freuen, Euch am Kurs begrüßen zu dürfen**

**Euer KOHINOOR'S PLACE Team**

# Anmeldeforumluar

**Verbindung durch Grenzen - Erfahrungsworkshop mit Pferden 16. & 17. September 2017**

**Datum:** Samstag, 16. & Sonntag, 17. September 2017

**Ort:** Kurszentrum KOHINOOR'S PLACE, Zollstrasse 18, 9464 Lienz SG

**Teilnehmer:**

Name/Vorname: .....

Adresse: .....

Telefon/Mail: .....

**Bitte entsprechend ankreuzen X:**

Kursteilnahme mit Pferd/Pony

Kursteilnahme ohne eigenes Pferd/Pony

CHF 320.00

Pferdedaten: Name/Geschlecht/Rasse/Alter/evtl. Ausbildungsstand

.....

Bemerkungen/Wünsche/Ideen/ Fragestellungen zu Kursinhalten/Themen:

.....

**Ich wünsche (bitte ankreuzen X):**

Tagesboxe Datum (von/bis): .....

CHF .....

Boxe 24 h Datum (von/bis): .....

CHF .....

Übernachtung im 4-Bettzimmer inkl. Frühstück Datum (von/bis): .....

CHF .....

**Total zu überweisender Betrag**

**CHF .....**

Ich bestätige hiermit, dass mein Pferd korrekt gegen Skalma geimpft ist und zeige meinen Impfausweis auf Verlangen vor. Ich bestätige hiermit, dass mein Pferd aktuell unter keinen ansteckenden Krankheiten leidet. Ich bin damit einverstanden, dass die Kurs-Organisation und die Kursleitung keinerlei Haftung/ Verantwortung übernimmt für Unfälle, Krankheit oder Sachschäden, welche Teilnehmer und Pferde/Ponys treffen könnten. Für irgendwelche Schäden an den Anlagen durch mich oder mein Pferd hafte ich als Verursacher selbst. Um meine eigene Unfallversicherung bin ich selbst besorgt.

.....

Ort/Datum und Unterschrift

**Einsenden an:** Kurszentrum KOHINOOR'S PLACE, Zollstrasse 18, 9464 Lienz SG