



PFERDECOACHING[®]
Prof. Dr. Kathrin Schütz

Horse-Assisted Stress Reduction (HASR[®])

Mentale Stärke

Emotionale Balance

Vertrauen in die eigenen Ressourcen

Stress- und Angstreduktion

Blockadenauflösung



Horse-Assisted Stress Reduction (HASR®)

Das HASR®-Coaching ist eine Methode zur Stressreduktion und Beseitigung von Blockaden mit Unterstützung eines Pferdes. Es basiert auf wissenschaftlich fundierten und etablierten psychologischen Methoden. Dabei werden u. a. schnelle Blickbewegungen, Klopfakupressur, positive Affirmationen (Glaubenssätze), Embodiment und Imaginationsarbeit mit der positiven Wirkung von Pferden auf Menschen kombiniert. Die Methode findet in beruflichen, privaten und sportlichen Kontexten Anwendung.

Ziele

- Steigern der mentalen Stärke
- Verbessern der emotionalen Balance
- Gewinnen des Vertrauens in die eigenen Ressourcen
- Auflösen von Blockaden
- Reduzieren von Stress
- Verringern von Angst/Unwohlsein in unterschiedlichen Situationen



Bereiche

- **Reitsport:**
entspannt reiten, ruhig mit Pferden umgehen, souverän auf Turnieren starten
- **weitere Sportarten:**
Wettkämpfe mental und emotional stark meistern
- **Schule & Studium:**
mental gestärkt Prüfungen schreiben/Präsentationen halten
- **berufliche und Alltagssituationen:**
Arzttermine, Vorträge etc. entspannt bewerkstelligen
- **eigene Themen**

Kontakt

Pferdecoaching Prof. Dr. Kathrin Schütz

☎ 01 77 / 8 28 74 27

✉ mail@kathrin-schuetz.com

www.pferdecoaching-dr-schuetz.de

www.pferdecoaching-institut.de

