



STEPHANIE  
OSTENDORF

[www.ostendorf-seminare.de](http://www.ostendorf-seminare.de)



## ***Kurse mit Pferd und Bogen***



### **Unterstützung in Phasen der Neuorientierung *Individuelle Potentialanalyse und Zielfindung mit Pferden und intuitivem Bogenschießen***

Aufbauseminare über jeweils 2 Tage

plus vor dem 1. Kurs ein Freitagnachmittag zur Einführung in die Spiegelung durch das Pferd und Pfeil & Bogen

#### **Kurs I: Potentialanalyse**

*Wo stehe ich gerade?*

#### **Kurs II: Zielfindung**

*Wo will ich hin?*

#### **Kurs III: Innere Mitte & Präsenz**

*Wie halte ich meinen Fokus?*

***Alle Seminare sind auch einzeln buchbar.***

**Vorerfahrungen mit Pferden und im Bogenschießen sind für eine Teilnahme nicht erforderlich.** Weder in der Arbeit mit den Pferden noch im Bogenschießen besteht eine sportliche Orientierung. Die praktischen Sequenzen mit den Pferden zielen insbesondere auf die Spiegelung und Vertiefung beruflich notwendiger Kompetenzen ab. Das Bogenschießen dient als Methode der Zielfindung und Verdeutlichung im beruflichen Kontext. Insgesamt werden im Seminar Techniken zur Fokussierung, Konzentration, Orientierung und Umsetzung angewendet.

Manchmal gelangen wir an einen Punkt in unserem Leben, an dem unsere bisherigen Lebenskonzepte nicht mehr greifen oder ausreichen. Dauerstress, veränderten Lebensbedingungen (Jobverlust, Trennung, Umzug etc. oder auch nur das Gefühl, vom Leben „mehr“ zu wollen, als bisher) bringen uns – ob gewollt oder ungewollt – dazu, uns neu zu (er)finden.

Solche Phasen können uns leicht aus der Bahn werfen, überfordern und hilflos machen.

In diesen oder vergleichbaren Situationen soll dieses Seminar helfen, die eigenen Kompetenzen und Potentiale zu erkennen und damit zielgerichtet die eigene Zukunft in die Hand zu nehmen.



### **Erkennen Sie sich selbst im Auge des Pferdes**

**Was kann ich?**

**Wo stehe ich?**

Im Dialog mit den Pferden lernen wir, unsere Kompetenzen zu erkennen, die eigene Intuition zu schulen sowie förderliche und hinderliche Faktoren für ein berufliches Vorankommen zu erfahren.

**Wie kann ich in mich hinein spüren?  
Und wo will ich hin?**



Beim intuitiven Bogenschießen schärfen wir den inneren Fokus, um die eigenen Ziele zu sehen, zu formulieren und erste realisierbare Schritte festzulegen.

### **Motiviert in die Zukunft**

Somit bietet diese Seminarreihe Hilfe zu Selbsthilfe vom passiven „geschehen Lassen“ zum aktiven Gestalten der eigenen Lebensumstände überzugehen, den eigenen Fokus zu schärfen und zu halten, um dadurch die Zukunft wieder in die eigenen Hände zu nehmen.

### **Zielsetzungen sind**

(frei nach den Worten von Franz Kafka „Wege entstehen dadurch, dass wir sie gehen.“)

- *Erkenntnisse über die eigenen Kompetenzen zum aktuellen Zeitpunkt*
- *ein Abgleich der Eigen- mit der Fremdwahrnehmung in wertschätzender Atmosphäre*
- *Herausarbeitung und Vertiefung beruflicher Kompetenzen sowie Unterlegung derselben mit theoretischen Fachwissen aus Pädagogik, verhaltensbiologischen Erkenntnissen und Methoden der sozialen Arbeit sowie energetischer und spiritueller Aspekte*
- *Gewinnen von Erkenntnissen und Erarbeitung von Umsetzungsstrategien in theoretischen und praktischen Sequenzen sowie anschließender Transfer in den beruflichen Kontext*
- *eine Verfeinerung von Kommunikation und Körpersprache*
- *Fokussierung und Konkretisierung möglicher Ziele für die berufliche Weiterentwicklung und Verwirklichung*
- *Strategien, den eigenen Fokus im Alltag zu halten, um Ziele umzusetzen*

### **Sie erhalten Rückmeldung über**

- *Ihre Wirkung auf andere*
- *Ihre Körpersprache*
- *Förderliche und hinderliche Faktoren für Ihr berufliches Erleben*

### **Sie erlangen mehr**

- *Gespür für Ihre körpersprachlichen Fähigkeiten*
- *Empathie*
- *Handwerkszeug für Problemanalyse und Lösungsfindung*

### **Sie erhalten zusätzliche**

- *Fachkompetenz im Bereich Auftreten und Ausstrahlung*
- *Methodenkompetenz*
- *Zielorientierung*
- *Handwerkszeug, Ziele zu konkretisieren und umzusetzen*
- *Strategien zur Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit*

### **Sie benötigen**

- *lediglich Ihre Offenheit und Neugier*
- *feste Schuhe und weiterfeste Kleidung, die schmutzig werden kann*

STEPHANIE  
OSTENDORF

[www.ostendorf-seminare.de](http://www.ostendorf-seminare.de)

