

*PFERDGESTÜTZTES
COACHING*

*HOLISTISCHE
ERNÄHRUNGSBERATUNG*

YOGA UND MEDITATION

ROBINSON  **SOMA BAY**

Retreatwoche der Achtsamkeit
10.-15. Oktober 2021



*SEI DABEI
ETWAS EINZIGARTIGES ZU ERLEBEN...*



Bei pferdegestützten Coachings, ganzheitlichen Ernährungsinputs und Yoga+
übst du dich in
ACHTSAMKEIT
und kommst dir selbst wieder näher
- und dies in der traumhaften Atmosphäre des Robinson Soma Bay!

PFERDGESTÜTZTES COACHING

ROBINSON  SOMA BAY



VERBINDE DEN
KRAFTORT SOMA BAY'S
UND DAS PFERDEGESTÜTZTE
COACHING ...



... um dich wieder ganz mit dir zu verbinden.

Entdecke dein volles Potential, sei es
persönlich oder beruflich.

- ✓ Komme dir wieder näher
- ✓ Übe dich in Achtsamkeit
- ✓ Lerne über dich
- ✓ Nimm die Welt durch dein Herz wahr

Und das in der Begegnung mit edlen
arabischen Pferden.

DAS WAS BISHER NUR
AUSGEWÄHLTEN MANAGERN
ZUR VERFÜGUNG STAND...



... KOMMT JETZT IN DEINEN CLUB
ROBINSON SOMA BAY!

Du bekommst Deine Chance eine
tiefgreifende und nachhaltige Veränderung
bei dir zu bewirken –
durch eine einzigartige Kombination aus
pferdegestütztem Coaching und weiteren
neurowissenschaftlich fundierten Methoden.

Diese setzt Nicole Lehrer seit mehr als 10
Jahren erfolgreich und mit Passion bei
Hundertern von Privatpersonen und
Führungskräften ein.



WESHALB PFERDE?

*„In der Begegnung mit Pferden kannst du nicht nicht fühlen!“
(N.L.)*

Pferde sind Meister im Wahrnehmen. Mit ihren fein entwickelten Sinnen erkennen sie die von uns meist unbewussten Signale und spiegeln diese mit ihrem Verhalten wider. Sie reagieren - anders als wir Menschen es oft tun - immer direkt und ehrlich. Pferde sind neutrale, wertungsfreie Feedbackgeber. Sie lassen uns über unsere innere Haltung, unser äusseres Verhalten und über unsere unbewussten Themen intensiv reflektieren.

Die edlen Tiere ermöglichen dir innert kürzester Zeit bedeutsame Erkenntnisse über deine ureigenen Ressourcen und individuellen Blockaden zu erlangen. Du spürst tief in dich hinein, wirst dich anders und achtsam wahrnehmen und mit dem Feedback der Pferde einen neuen Bezug zu dir und deinem Umfeld aufbauen.

Die Begegnung mit den Pferden ist ein unvergesslich emotionales Erlebnis. Diese intensive Selbstreflexion führt zu einer tiefgreifenden und nachhaltigen Haltungs- und Verhaltensänderung.

DAS SETTING

- Das Coaching findet einzeln oder in Kleingruppen statt (Zeit gemäß Programm).
- Wo: auf dem Sandviereck im Stall Jasmine in der Nähe vom Robinson Soma Bay.
- Du wirst Übungen und Reflexionen in der Interaktion mit den Pferden machen. Es wird dabei nicht geritten.
- Mit viel Erfahrung, Wissen und ausgeprägter Empathie wirst du von Nicole intensiv durch den Prozess begleitet.
- Vorerfahrung mit Pferden brauchst du nicht.



DAS PROGRAMM

Die Woche der Achtsamkeit

im

ROBINSON  SOMA BAY

10.-15. Oktober 2021

PROGRAMM

Starte deinen achtsamen Tag mit **Yoga und gemeinsamen Meditationen**

Lass dich vor dem Frühstück von „**sinnlichen**“ **Wahrnehmungen** inspirieren

Erlebe dich neu - bei **pferdegestützten Coachings** in einer Kleingruppe am Vor- oder Nachmittag

Tauche nach dem Mittagessen in einen **Impulsvortrag zu ausgewählten Ernährungsthemen** ein, so wie du sie noch nicht gehört hast

Genieße den restlichen Tag mit **Achtsamkeit und Flow** bei individuellem **Programm** am Beach, bei Wassersport, Tennis, Golf, in der Hängematte...

Optional **Einzel- oder Gruppencoachings** mit Nicole oder Lea



OPTIONALE EINZELCOACHINGS UND BERATUNG

Bei Nicole:

- Veränderungscoaching bei spezifischen Themen
- Persönlichkeitsentwicklung mit dem Zürcher Ressourcen Modell (einzeln oder in Gruppen)
- Stressmanagement
- Zufriedenheit-aus-dem-Inneren-Training
- Executive Coaching



WER LEITET DAS PFERDEGESTÜTZTE COACHING AN?



Über Nicole Lehrer

Nicole ist gebürtige Wienerin und hat nach ihrer Karriere als Wallstreet Brokerin in NYC und Investment Beraterin in Zürich vor knapp 10 Jahren umgesattelt, um ihre Passion - veränderungsbereiten Menschen in ihrer Entwicklung zu unterstützen - zu leben.

Intensive Weiterbildungen im Coaching (Master Professional Coaching, ZRM®, transpersonal, Hypnose, systemisch, Executive Coaching, etc) und der kognitive Neurowissenschaften (Master i.A.) bestätigten sie darin, dass die Interaktion mit Pferden (ihre Leidenschaft seit Kindesbeinen), den Menschen hilft sich wieder näher zu kommen und unbewusste Anteile sehr leicht aufdecken und verändern lässt.

Mit der einzigartigen Kombination von pferdegestütztem Coaching plus verschiedenen neurowissenschaftlich fundierten Methoden hat sie schon mehreren hundert Managern und Privatpersonen zu einer tiefgreifenden Veränderung verholfen.

www.equilera-coaching.ch | www.equilera.com