THEORIE-ABENDKURS
BEIM KV UNTERRHEINTAL

Entspannung gezielt fördern

FÜR MEHR RUHE, FOKUS UND LERNFÄHIGKEIT

Lerne, die verschiedenen Zustände des autonomen Nervensystems besser zu erkennen und zu verstehen. Du erfährst, welche Faktoren Regulation unterstützen oder erschweren können und wie du dein Pferd dabei begleiten kannst, nach Aufregung wieder schneller in einen ruhigeren Zustand zurückzufinden.



BEWUSSTER
FÜR MEHR WAHRNEHMUNG

RUHIGER
FÜR MEHR GELASSENHEIT

SICHERER
FÜR MEHR VERTRAUEN

KURSINHALTE

1 Die 5 Zustände des Nervensystems

- Lerne die verschiedenen Zustände kennen
- Erkenne typische Merkmale beim Pferd
- Verstehe, warum ruhig nicht immer entspannt bedeutet

2 Regulation verstehen

- Was Regulation überhaupt bedeutet
- Welche Faktoren sie unterstützen oder erschweren
- Warum Aktivierung ein normaler Teil eines gesunden Nervensystems ist

3 Mensch & Pferd wahrnehmen

- Nimm dein eigenes Nervensystem besser wahr
- Verstehe, wie dein eigener Zustand die Reaktion deines Pferdes beeinflussen kann.

4 Entspannung gezielt fördern

- Regulation gezielt unterstützen
- Zustandswechsel bewusst begleiten
- Mehr Ruhe und Fokus ins Training bringen

Für alle, die ihr Pferd besser verstehen und ihm zu mehr innerer Balance verhelfen möchten.

„Ein reguliertes Nervensystem schafft die Grundlage für Konzentration, Lernen und gesunde Bewegung."



DATUM
Freitag,
20. November 2026

ORT
KV Unterrheintal
Reitanlage Rheinauen

DAUER
19:00 - 21:00 Uhr

KOSTEN
Mitglieder: 100 CHF
Externe: 110 CHF

Alexa Widmer
www.fuerpferdegedacht.ch

Für gesunde Pferde und glückliche Menschen.