

Über uns

Wir sind ein Team von erfahrenen Mitarbeitenden im Bereich der Ausbildung, Beratung, Coaching und Therapie.

Unsere Pferde sind von uns nach der anerkannten Methode The Gentle Touch® ausgebildet und werden kontinuierlich weiter gebildet.



Das Ausbildungs- und Therapiezentrum

Das Zentrum liegt an einem der idyllischsten Orte im Fricktal. Auf knapp 600 m über Normal Null haben wir einen unbeschreiblichen Panoramablick in den Schwarzwald und in die Berge der Schweiz.

Die Stallungen umfassen insgesamt 7 Boxen, indem die Pferde der Horse Academy ihren Lebensraum mit viel Auslauf und Weide finden.

Unser grosses Tipizelt aus Schweden, ist mit seinen fast 6 m hohem Giebel und knapp 9 m Durchmesser ein Ort um „in sich“ zu gehen und gibt den Anstoss zu einem positiven Gedankenaustausch.

Seit Mai 2015 arbeiten wir erfolgreich im Bereich der Pferdegestützten Therapie mit der Klinik Schützen in Rheinfelden AG zusammen.



Sie haben Fragen zum Thema?

Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns: christine.schmidt@mti-schmidt.com

mti-schmidt.com
horsefeelings.ch
+41(0)79 378 0734
4315 Zuzgen/AG



HILFE & PRÄVENTION BEI
STRESS, BURNOUT
UND DEPRESSIONEN

PFERDEGESTÜTZTE THERAPIE

MTI SCHMIDT - HORSE ACADEMY

Was die Seele stark macht!

Sie sind erschöpft, schlaflos, unkonzentriert und sehen keinen Sinn mehr in ihrer Tätigkeit. Menschen mit einem Burnout Syndrom haben sich selbst zu viel abverlangt und ihr Körper verlangt nach Ruhe. Wer diese Warnsignale ignoriert, riskiert chronische Krankheiten. Drum ist es nun die wichtigste Aufgabe dem nach zugeben.

Mediziner und Stressforscher verstehen allmählich, wer in Gefahr ist auszubrennen – und wie sich ein Ausweg aus diesem seelischen Tief findet lässt.

Wer am Burnout Syndrom leidet, fühlt sich meist kraftlos, schwach und unfähig. Jede berufliche und oft auch private Anforderung wird zu Qual und zurück bleibt ein Gefühl der Erschöpfung. Doch hat dieser Zustand auch eine positive Seite – Burnout ist kein Versagen sondern kann auch helfen das eigene Leben grundsätzlich zu überdenken. Das Ausbrennen ist ein Prozess, aus dem allmählich aus einer Belastung eine Überlastung wird und aus einer Herausforderung eine Überforderung.

Beim Burnout fordert der Körper und Geist Entlastung. Betroffene sollten rasche Hilfe suchen, denn das Syndrom ist ein Risikofaktor für Herzleiden und Diabetes.

Wer möchte nicht ausgeglichen und sich gelassen fühlen und sich so auf die schönen Dinge im Leben freuen um diese dann auch genießen zu können. Den wichtigsten Dingen die volle Aufmerksamkeit schenken und im richtigen Moment genügend Energie freisetzen zu können.

Spüren was ist

Im **Achtsamkeitstraining** heisst es zu sehen, was ist, nicht, was sein könnte oder sollte. Es ist eine Haltung, die schon seit Jahrtausenden zum Kern der Buddhismus und fernöstlicher Lebenslehren gehört. Wer es schafft, den Körper zu beruhigen, kann auch psychische Beanspruchungen besser bewältigen. Dabei helfen zum Teil Jahrtausende alte Verfahren – aber eben so neue Methoden, deren Wirkung wissenschaftlich belegt ist.

Die Prävention

Work-Life-Balance (Life Domain Balance) bedeutet Ausgewogenheit zwischen Berufs- und Privatleben unterbewusstem Einbezug von Gesundheit und Lebensvision. Die eigene Essenz wird wieder entdeckt und das individuelle Potenzial entfaltet sich.

**>> Wenn wir gegen negative
Gefühle anzukämpfen versuchen,
verstärken wir sie nur <<**

Die Pferdegestützte Therapie

Therapeutische Interventionen, bei denen gezielt der Kontakt zu Tieren genutzt wird, kommen in verschiedenen medizinischen Bereichen zum Einsatz.

Die Begegnung zwischen Mensch und Pferd führt zu einer physiologischen Stressreduktion. Mehrere Studien haben gezeigt dass der Kontakt zu Tieren „Pferden“ Blutdruck und Herzfrequenz senken kann und die Ausschüttung des Stresshormons Kortisol mindert sowie die des Bindungshormons Oxytocin erhöht. Zudem kommt es zu einem psychosozialen Effekt, indem Betroffene beim Umgang mit dem Pferd Begegnungen erleben, bei denen Sie von ihrem Gegenüber eine vorurteilsfreie und vorbehaltlose Akzeptanz spüren. Die Begegnung, durch die Pflege und die Arbeit mit dem Pferd gibt den Betroffenen die Lebensfreude zurück. Ein entspannter Körper entwickelt automatisch einen entspannten Geist, so dass Ängste abgebaut bzw. gelöst werden. Innerhalb einiger Stunden in idyllischer Atmosphäre werden Möglichkeiten aufgezeigt, im Alltag trotz aller Belastungen entspannt zu sein und Leichtigkeit, Freude und Entspannung nachhaltig integrieren zu können.



Therapie Ablauf

- Kennenlernen der Pferde „Die erste Begegnung“
- Pflege der Pferde
- Leichte Betätigungen im Stall
- Mit den Pferden spazieren gehen oder Reiten
- Gespräche für neu definierte Ziele und deren Umsetzung

Übungen auf dem Reitplatz und im Gelände mit dem Ziel der Stärkung...

- ...der Wahrnehmung
- ...des Vertrauen Aufbaus zu Neuem
- ...der eigenen Körperwahrnehmung "Achtsamkeit"
- ...der Körpersprache
- ...der nonverbalen Kommunikation
- ...der Achtsamkeit
- ...der Selbstreflexion

