

# Zertifizierung Mai 2019

1. Einleitung zu meiner Person
2. Chakrenarbeit
  1. Chakra
  2. Chakra
  3. Chakra
  4. Chakra
  5. Chakra
  6. Chakra
  7. Chakra
3. Vision/Mission

## EINLEITUNG

Aufgewachsen in einer nicht sehr wohlhabenden und sparsamen Familie in der Pfalz mit 2 älteren Geschwistern, gab es für uns leider keine Möglichkeiten zu reiten oder Tennis zu spielen, in Urlaub zu fahren oder Ski zu fahren etc.

Mit meinem geliebten Opa besuchte ich beim Sonntagsspaziergang ganz oft den kleinen Reiterhof bei uns im Dorf und manchmal durfte ich auch diese imposanten Wesen striegeln, vor denen ich äußersten Respekt hatte, für die ich aber auch große Bewunderung empfand. Damals hätte ich nicht gedacht, dass sie in meinem späteren Leben so wichtig für mich werden !

Um kurz von meinem geistig-spirituellen Weg zu reden (ab Anfang 30) gab es für mich ein paar tolle Jahre in Wien mit einer Ausbildung zum NLP Master. Ich trauerte viele Jahre später irgendwie dieser Zeit hinterher und mir war gar nicht bewusst wie sehr...

Meine Jahre als alleinerziehende Mutter und selbstständige, unabhängige Frau hatten bisher mein Leben geprägt.

Meine Intuition und Kreativität waren verdrängt worden vom Alltag.

Dann bekam ich 2013 eine Hirnhautentzündung und wurde dadurch wieder auf einen Weg geführt, den ich noch heute gehe und sehr dankbar dafür bin.

Es begann eine wunderschöne Zeit mit u.a. mit den „steps to leadership“-POV (Psychology Of Vision) – das Arbeiten mit dem Bewusstsein, Unterbewusstsein und Unbewussten.

Genau in dieser Zeit kam ich zu den Pferden und sie ließen mich bis heute nicht mehr los!

Sie zeigten mir etwas ganz Anderes in meinem Leben: Vertrauen haben, Leben im Jetzt, Einlassen, Ängste überwinden und wachsen, Geduld haben – was früher ein absolutes Fremdwort für mich war – u.v.m.

Ich war immer und überall auf der Suche nach Reitunterricht und bin über diese Suche zu Raidho Healing Horses und Alexandra Rieger am Gardasee gestoßen – unglaublich und faszinierend, ein wahrhafter Traum!

### **Ich startete die Ausbildung 2016 mit Alexandra Rieger und ihren fantastischen Pferden am Gardasee auf einem heiligen Stück Erde!**

In meinen kühnsten Träumen hätte ich nicht gewagt zu sagen, dass mein größter Wunsch ist, Raidho Trainer zu werden. In meinem ganzen Leben habe ich nicht eine so authentische Frau kennen lernen und erleben dürfen und heute weiß ich, dass genau dieser Weg der Meine ist und ich Menschen begleiten werde, die bereit sind Bewusstseinsarbeit zu leisten mit Hilfe von Pferden.

All die Jahre hat mich diese Arbeit nicht mehr losgelassen, ich durfte viel erleben, fühlen, heilen und lernen. Heute stehe ich als Raidho Trainerin einer neuen Herausforderung gegenüber:

***„Starte den Weg mit Ernsthaftigkeit, Geduld und Willen, um Deinen Traum zu leben!“***

## **Raidho Healing Horses**

### **Bedeutet Bewusstseinsarbeit / Seelenreinigung mit Pferden / in seine Kraft und Macht kommen!**

Was heißt bewusst zu sein? Es heißt im Vollbesitz seiner Fähigkeiten und Talente zu sein, frei von inneren und äußeren Zwängen und Freude, Zufriedenheit und Glück zu empfinden!

Durch die Aktivierung der 7 Energiezentren (Chakren) im Körper werden Blockaden und Schmerzkörper aufgelöst und somit unsere Seelenkraft gestärkt – denn eine gesunde Seele bedeutet einen gesunden Körper!

Ich begab mich auf eine abenteuerliche und sehr spannende Reise zwischen körperlicher, geistiger und seelischer Entwicklung und die Pferde waren meine Lehrmeister, sie waren der Spiegel meiner Seele. Pferde leben nur im Hier und Jetzt und spüren jegliche Energie, die ihnen entgegengebracht wird. Nur indem wir authentisch, verwurzelt und liebevoll mit ihnen umgehen, lassen sie sich auf uns ein.

## **Die Chakrenarbeit**

### **Die ersten 3 Chakren sprechen die Überlebens Themen an.**

Die Fragen des Lebens dazu sind:

*Kannst du mich bewegen?*

*Kennst du die Richtung?*

*Kannst du die Gangart bestimmen?*

Aufgrund dieser Fragen starten wir in die Bodenübungen mit den Pferden.

Der Sinn darin besteht nicht, dass alle Übungen funktionieren, nein, sie funktionieren fast nie, sondern lösen Gefühle aus mit denen wir arbeiten können und die Chance haben sie aufzulösen.

### **1. Chakra: Wurzelchakra**

= der Geist der Akzeptanz (Farbe rot/Norden)

Sein Element ist die Erde und dem Handeln zugeordnet.

Es ist für mich das wirklich elementarste und wichtigste Chakra:

*Zuerst haben wir gelernt unseren Raum einzunehmen, wir ziehen einen großen Kreis um uns herum, lassen alles los, entspannen.....! Diese Wahrung des Individualraumes ist in unserem ganzen Leben wichtig, für mich selbst wie auch allen Lebewesen gegenüber – ob Mensch oder Pferd!*

*Dann lassen wir unsere Wurzeln von den Füßen langsam in die Erde wachsen, immer tiefer.....*

*Mit mehrmals tiefem „Ausschnaufen“ werden wir immer gelöster....., das ist die sog. Wurzelatmung.*

*Diese Übung wird mich mein ganzes Leben begleiten, es ist die Basisübung.*

Ich war im Leben vorher nie wirklich verwurzelt, verwechselte es immer mit Heimatgefühl, aber hier durfte ich das erste Mal spüren was es heißt verwurzelt zu sein, in meiner Mitte, wie ein Baum, gelöst und entspannt sein und wirkliche Dankbarkeit empfinden.

Diese Übung begleitet mich bis heute in meinem Alltag, entweder in der Früh als kleine Übung für den Tag oder auch vor schwierigen Gesprächen oder wenn unliebsame Gefühle hoch kommen!

Wenn du einem Pferd gegenüber stehst, deinen Raum einhältst und verwurzelt, dann zeigt dir das Pferd sofort ob du tatsächlich verwurzelt im Hier und Jetzt bist und senkt den Kopf und wird auch völlig entspannt und gelöst... Diese Übung funktioniert auch mit 2 Menschen, die sich gegenüber stehen – auch hier ist ganz eindeutig zu spüren wer verwurzelt ist und wer nicht.

## **2. Chakra: Sakralchakra**

= der Geist der Geduld, Bewusstwerdung (Farbe orange/Westen)

Sein Element ist das Wasser, ist dem Fühlen zugeordnet und unsere Gefühle müssen im Fluss sein.

*Wie fühle ich mich?*

*Was fühle ich?*

*Was stärkt mich, was schwächt mich? – Immer bewusst machen!*

Eine absolut wichtige Frage, an der ich immer arbeite und arbeiten werde ist:

**„Was sind meine wahren Wünsche?“**

Mit dieser Frage starteten wir, gar nicht so einfach für die Meisten...

Durch das Arbeiten mit den Pferden kommen wir ins Beobachten und Erkennen.

Pferde erleben sehr intensiv unsere Gefühle und bei dieser Übung zeigen sich oft Schmerzkörper, die wir wie einen Rucksack mit uns herumtragen, dessen Last wir unbewusst tragen.

Raidho gibt uns die Möglichkeit diese unbewussten Teile in uns zu heilen.

*Eine unglaubliche Bodenarbeit mit Carlos lässt mich heute noch eine Gänsehaut bekommen.*

*Ich möchte ihn um mich herum kreisen lassen ohne dass er meinen Raum betritt und auch ich nicht aus meinem Raum heraustrete. Das klappt überhaupt nicht und ich bin völlig genervt.*

*Jetzt kommt Alexandra und bringt mich mit liebevoller Anleitung tiefer in dieses Gefühl.*

*„Wo merkst du das Gefühl? Hat es Form und Farbe? Wann hast du das schon vorher erlebt? Was ist die Botschaft dahinter?“ ... und als ich richtig tief in diesem Gefühl bin und mit geschlossenen Augen da stehe, kommt Carlos zu mir und schnaubt ganz sanft genau an die Stelle, wo ich dieses Gefühl spüre (Hals). Es ist unglaublich - wie ein himmlischer Hauch - und erst als ich dieses Gefühl wie eine leere Gefühlshülse in die Erde abfließen lassen kann, geht Carlos wieder ein Stück von mir weg. Er bleibt dann stehen und ich darf mich an seine Schulter lehnen und spüren... entspannen... und in meine Kraft kommen!*

Auch wenn sich heute mal wieder so ein Gefühl des „genervt seins“ einschleicht, dann mache ich es mir bewusst, verwurzle und lasse es abfließen. Es funktioniert!

## **3. Chakra: Nabelchakra**

= der Geist der Ernsthaftigkeit (Farbe gelb/Süden)

Sein Element ist das Feuer und dem Wollen zugeordnet

*Wie will ich sein?*

*Wie will ich wahrgenommen werden?*

*Was ist mir wichtig?*

Wir legen unsere Aufmerksamkeit auf den „Fokus“!

Im Umgang mit den Pferden ist es wichtig eindeutige Energien auszusenden,

d.h. in der max. Gelöstheit und in der max. Aufrichtung zu sein, der sogenannten Power-Position!

Die Arbeit mit dem Pferd zeigt wie schwierig dies anfänglich ist und wieviel Kraft und Macht es gibt, wenn ich tatsächlich in der Power Position die Richtung angebe.

*Nach vielen Übungen mit den Pferden auf dem Reitplatz gehen wir an einen relativ steilen Hügel:*

*Ich verwurzle mich, richte mich auf, nehme meine Power Position ein, nehme meine Hand zusammen mit dem Blick in die Richtung, in die ich das Pferd schicken will, voller Energie (Energiestrahl) und ... es funktioniert!*

## **Die nächsten Chakren widmen sich dem Überirdischen, der geistigen Welt.**

### **4.Chakra: Herzchakra**

= der Geist der Vergebung (Farbe grün/Osten)

Sein Element ist die Luft und dem Denken zugeordnet

Nach den Übungen der Verwurzelung und der Power Position kommt die Herzatmung dazu:

*Wir atmen die Energie über die Wurzeln durch die ersten 3 Chakren hindurch bis zum Herzen und bringen die Kräfte der ersten 3 Chakren mit denen der geistigen Welt zusammen.*

*Bei der Einatmung geht eine Hand mit dieser Energie zum Herzchakra und die andere Hand bringt die Energie des Himmels vom 7. Chakra zum Herzen. Bei der Ausatmung gehen beide Arme runter zur Erde und segnen diese.*

Im Herzchakra geht es um Vergebung und wahres Mitgefühl. Wir erlernen die Fähigkeit zu vergeben, denn ohne Vergebung ist keine Heilung möglich!

Es ist der Ort für die Verbindung zur höheren Liebe, an dem wir lernen, Situationen zu akzeptieren und nicht zu reagieren. Wir geben negativen Energien keine Aufmerksamkeit mehr.

Ein toller Satz aus Alexandras Buch, den ich hier wiedergeben möchte:

„Sind wir also bereit mit dem Geist der Akzeptanz unser Leben anzunehmen, können wir durch die Geduld mit Hilfe unserer Emotionen unseren Schmerzkörper erlösen, um dann mit Ernsthaftigkeit immer mehr unser Potential freizulegen und entfalten lassen zu können.“

Das Pferd sucht wie wir Menschen im Grunde immer nur die Klarheit, die Sanftheit (die Liebe) und die innere Ordnung!

*Wiederum habe ich beim Arbeiten mit Alba ein wunderschönes Erlebnis:*

*Ich hatte ein Traumata mit Feuer, das sich in meinem Leben hindurch immer wieder zeigte...*

*Neben der Wiese, auf der wir mit den Pferden arbeiten, macht ein Weinbauer Feuer und verbrennt alte Äste und Zweige. Meine innere Ruhe ist völlig dahin und ich kann mit Alba überhaupt nicht arbeiten. Erst als mir Alexandra hautnah zeigt wie ich Alba zu bewegen versuche, stürze ich in dieses Traumata-Gefühl und alles kommt sofort hoch. Ein wunderschönes gemeinsames Arbeiten entsteht und Alba macht geduldig mit und schenkt mir ihre Energie.*

*Es ist ein tiefer und aufschlussreicher Prozess, der auch durch einen Falken am Himmel unterstützt wird und der die Verbindung zur geistigen Welt schafft.*

*Wunderschön, danke auch dafür!*

## **Diese ersten 4 Chakren sind die 4 Wesensglieder für die Einhaltung unserer inneren Ordnung!**

Diese 4 Wesensglieder sind so machtvoll!

*Indem ich 4 Pferde in den 4 Himmelsrichtungen aufgestellt habe und nur das Pferd im Osten, also dem Denken stehen geblieben ist, merkte ich wo ich vermehrt Energie reinsetzen muss!*

*Nach einiger Zeit des intensiven Übens der Power Position, in jeder Richtung, bleiben alle 4 Pferde lange Zeit auf ihrem Platz (Osten,Süden,Westen,Norden) stehen.....dann fühle ich eine Energie, Macht, Kraft und Willen wie nie zuvor! Diese innere Ordnung verankere ich mir mit einem Schnalzen der Finger, damit ich sie jederzeit und überall „abrufen“ kann.*

## **5.Chakra: Halschakra**

-steht für die Kommunikation (Farbe Blau/Vibration)

*Bin ich bereit meine Wahrheit zu kommunizieren?*

Die Energie und die Begeisterung sind hierbei wichtig!

Entsprechen meine Wünsche der Wahrheit?

Immer dann, wenn ich meine Wahrheit kommuniziere wird sie stärker,  
wenn ich nicht kommuniziere wird sie schwächer.

Wenn meine Kommunikation echt ist, gebe ich auch dem Pferd Sicherheit.

*Ich übe mit den Pferden verschiedene Situationen durch und wedle mit Regenschirm und Planen,  
aber auch wenn das Pferd ein Fluchttier ist, ist es gelöst und bleibt bei mir stehen.*

Wir müssen echt nach außen kommunizieren und nicht in irgendeine Rolle schlüpfen.

Durch Beobachten zeigen sich verschiedene Rollen, in die jeder Mensch schon hineingeschlüpft ist,  
wie Retter, Opfer, Einschüchterte oder Unnahbare. Pferde sind immer wahrhaftig und akzeptieren somit nur  
wahrhaftige Energien in der Kommunikation.

Es gibt Worte, die uns schwächen wie: irre, cool, sollte, eigentlich, man...

Kurze, prägnante, klare Sätze sind in unserer Kommunikation wichtig und die Gegenwartsform mit „Ich“!

## **6. Chakra:Stirnchakra**

oder auch 3. Auge genannt, die Intuition (Farbe Fuchsia/Licht)

Es ist das Auge der Seele. Unsere innere Stimme spricht zu uns als leise Stimme aus der Tiefe unserer Seele  
-es ist die Intuition. Sie ist die wahre Stimme, die sich von der konditionierten Stimme, dem Verstand,  
unterscheidet.

Dazu brauchen wir Mut und um ihr vertrauen zu können müssen wir in die Stille gehen.

Über die laute Stimme, die Verstandesebene, nehmen wir nur 7% wahr und leben auch nur 7%,  
die restlichen 93% liegen brach. Wenn wir beginnen unsere innere Stimme wahrzunehmen, ihr zuzuhören  
und zu vertrauen, erschließen sich neue Dimensionen in unserem Leben!

Sie bringt uns in die Ur liebe, Urmacht und Urweisheit.

*Mit Unterstützung von Trommelschlägen der schamanischen Trommel sind wunderschöne Arbeiten  
hervorgekommen:*

*Einmal eine ausdrucksstarke Kollagenarbeit, was meine wahre Mission darstellt (ganz stark!);  
eine andere Arbeit ist das Verweilen mit den Pferden und was sie mir mit auf unseren Weg geben  
(unbeschreiblich!); und das Heraus kristallisieren meines Mantras, das ich mir täglich bewusst mache  
(die Wahrheit!).*

**„Wenn nicht ich meine Träume erfüllen kann, wer dann?“**

## **7. Chakra: Kronen-Chakra**

-steht für die Gegenwärtigkeit (Farbe Violett)

Ein erwachsener Mensch hat das Grundbedürfnis innerlich zu wachsen.

Im 7. Chakra sind wir aufgefordert einen Kanal zu schaffen, einen heiligen Raum, er ist die Brücke hinüber in das Reich des Geistigen.

Das was wir machen, tun wir mit der höchsten Präsenz, einer hohen Gegenwärtigkeit – Gedanken haben somit keinen Einfluss.

Wenn ich im Hier und Jetzt lebe, denke ich nicht. Ich finde Ruhe, Frieden und Zeitlosigkeit.

Pferde leben in einer zeitlosen Zone.

Ich komme vom „Denken“ ins „Sein“ und damit in meine Macht und Kraft.

Erst am Ende dieser 7 Geister aus Gott (7 Chakren) bin ich in meine Kraft und Macht gekommen.

Ich bin klar, geduldig und voller Energie.

Ich habe MUT!

**„Mut entsteht durch die Entscheidungen, die ich treffe und die Aktionen die ich tue!**

**Ich produziere die Gefühlslage, die ich will.“**

## **Vision/ Mission:**

Ich stehe jetzt am Anfang als Raidho Trainerin und auch wenn ich noch keine eigenen Pferde habe, werde ich einen Weg finden zu üben und werde mit Ernsthaftigkeit dran bleiben.

Ich habe eine neue Reitbeteiligung, ein Therapiepferd und auch viele Menschen um mich herum, mit denen ich arbeiten kann. Ich sehe es als meine Aufgabe Menschen zu begleiten und sie zu unterstützen in ihrem Wunsch nach mehr Bewusstwerdung, damit sie in ihre Macht und Kraft kommen!

Das Wie und Wo brauche ich nicht zu wissen, nur das WAS (ich mir wirklich wünsche!)

## **Danksagung:**

*Ich danke Dir liebe Alexandra, dass du mich mit so viel Vertrauen, Liebe und Klarheit unterstützt hast und immer mit ganzer Energie weitergeführt hast. Deine Authentizität ist einmalig und wird mir immer Vorbild sein.*

*Danke auch an deine unbeschreiblichen Pferde, besonders an Alba, die meine wahrhaftige Lehrerin war. Ich werde immer wieder zu Dir und den Pferden kommen, an diesen heiligen Ort an dem die Liebe wohnt!*

Saskia

Saskia Haas  
82008 Unterhaching  
[saskia.haas@hotmail.de](mailto:saskia.haas@hotmail.de)  
+49 176 80456917