Pferde können heilsame Begleiter in unserem Leben sein

„Wir haben in keiner Schule gelernt wie wir mit unseren Gefühlen und Emotionen umgehen können“

Pferde helfen uns Menschen durch Spiegelung, nicht mehr nützliche Verhaltensweisen, Konditionierungen, Glaubensätze, selbstgesetzte innere Grenzen und emotionale Blockaden zu erkennen. In der Nähe der Pferde gelingt es uns leichter unsere festgehaltenen Emotionen wieder fließen zu lassen. Ist das Gefühl zu einer scheinbar festgefahrenen Situation, nachdem wir den Emotionen die Erlaubnis gegeben haben zu fließen, wieder neutral, so besteht die Möglichkeit, Lösungen zu diesem angeblichen Problem leichter zu erkennen und umzusetzen. Anschließend kann die tief innensitzende Lebensfreude Raum finden.

Die Bereitschaft Gefühle zuzulassen ist Voraussetzung. Haben wir einmal so einen Prozess durchlebt, stellen wir fest, dass auch die so genannten negativen Gefühle uns nicht umwerfen.

Im Gegenteil - darunter liegen Lebensfreude, Kreativität und spürbare Liebe für alles was ist, die dann immer mehr Raum erhält um sich zu entfalten.

Alle Gefühle und Emotionen annehmen und fließen lassen, das ist pure Lebensenergie die durch uns durchfließen möchte. Diese sind nicht gut und nicht böse - wie beim elektrischen Strom negativ und positiv nicht böse sind. Sie sind der Fluss des Lebens.

In der Gegenwart von Pferden gelingt es uns leichter aus unserer Gedankenhypnose herauszutreten und Zugang zu unserem Unterbewusstsein zu finden - dort wo unsere Ängste leben. Da wir nicht gelernt haben mit unseren Gefühlen konstruktiv umzugehen, haben wir unsere Gefühle ins Unterbewusstsein weggedrückt und verdrängt. Das Unterdrücken ist keine gesunde tragfähige Lösung sondern erzeugt auf der energetischen Ebene einen enormen Druck. Diese unterdrückten Gefühle sind geballte Energien. Es kostet uns sehr viel Lebenskraft /-Energie, diese Gefühle dauernd unterdrückt zu halten, die wir nützlicher einsetzen können. Auch sind wir dadurch oft energielos und müde.

Dieser Druck wird sich früher oder später entladen. So können gesundheitliche Disharmonien oder sogenannte Schicksalsschläge, wie Unfälle, Süchte, Verspannungen,

Schmerzen oder Krankheiten entstehen.

Wir können erkennen, dass wir nicht diese Gedanken, Gefühle und Emotionen sind.

Wir lassen sie nur durch unseren Körper fließen.

Wir sind reines Bewusstsein. Der Körper wie ein Gefäß, dass durchlässig werden kann, wenn wir das verstanden haben, und durchlässig sind können uns Gedanken und Emotionen nichts mehr antun.

Sie sind Barometer, Botschafter, Wegweiser zu unserer Weiterentwicklung.

Wenn wir das erkannt haben, besteht die Chance unserem Leben eine neue Richtung zu geben. Wir sehen, was wir beeinflussen können und trainieren eigenverantwortlich damit umzugehen.

In der Präsenz von Pferden können wir uns leichter öffnen und spüren wie sich dies anfühlt, wenn wir unsere Gefühle/Emotionen zulassen, annehmen und durch uns fließen lassen.

Wir erleben, wie wir mit aufkommenden Gefühlen im Alltag umgehen können. Später auch ohne Begleitung, ganz eigenverantwortlich. Wir nehmen alle Gefühle als fließende Energie an, die wir anschauen und durchfließen lassen. So können uns die dahinter liegenden Botschaften bewusst werden und die Lösung zur jeweiligen Lebens-Situation wird klar erkennbar. Entscheidungen können dann leichter getroffen werden. Und weitere Energieblockaden können dadurch vermieden werden.

Pferde vermitteln uns ein tiefes URVERTRAUEN

Warum Lebensbegleitung mit und durch Pferde?

Pferde sind seit mindestens 5000 Jahren Partner des Menschen. Sie verfügen instinktiv über ein unendliches Ur-Wissen.

In der Interaktion mit dem Pferd dürfen wir erkennen, dass durch Fähigkeiten wie z.B. Vergebung, Geduld, Sanftheit, eigene Grenzen wahren, Kommunikationsfähigkeit, Authentizität, Entschlossenheit, Klarheit, Mut zur eigenen Kraft und Macht, Durchlässigkeit, Akzeptanz mit der Liebe zusammen, neue Dramen und Lebensthemen Themen gar nicht mehr entstehen können.

Freude, Friede, Freiheit, Lockerheit haben wieder Platz in unserem Leben.

Wir können erkennen wie wir durch Änderungen unserer inneren Welt ganz leicht unsere äußere Welt verändern können. Wir sind dadurch der Leader unseres eigenen Lebens und kein Spielball von Zufällen mehr.

Wir dürfen erkennen, dass wir Wünsche haben dürfen und wie wir diese in die Realität bringen können. Das diese eine wichtige Komponente zu unserer Bewusstwerdung und Weiterentwicklung ist.

Dieser Weg zu beschreiten macht dich stark und innerlich frei um deinen eigenen Weg des Herzens zu gehen.

Wir dürfen erkennen, dass die größten Probleme die uns unsere größten Chancen sind, bewusst zu werden und aufzuwachen.

Pferde suchen die Freude, sie wollen sich in unserer Präsenz wohlfühlen, sie möchten uns vertrauen können. Je freier wir sind von konditionierten Anteilen um so mehr fühlen sie sich bei uns wohl.

Durch ihre direkte Reaktion und Spiegelung unseres Gefühlszustandes bis tief in unser Unterbewusstsein, können Pferde:

- sehr authentisch, sensitiv und emotional stark sein. Sie reagieren klar und augenblicklich
- spüren was wir nicht mehr spüren können oder wollen, was in uns unbewusst abgespeichert ist
- unsere Seelentore öffnen
- uns Vorbild sein so wie sie sind, immer im Hier und Jetzt. Sie fordern uns auf in der Gegenwart zu sein

- unser Befinden innerhalb von Minuten erkennen und spiegeln
- blockierte Gefühle/Emotionen sensitiv erspüren und wieder ins fließen bringen
- uns den Weg zur Authentizität aufzeigen, authentische und klare Kommunikation
- uns lernen, eigene Grenzen zu setzen und die der Anderen zu erkennen und achten
- uns aufzeigen, wie schön Freiheit und der eigene Weg sein können und wie wir uns von unseren konditionierten Programmierungen und Mustern befreien können
- uns lernen, dass wir Mut zu Neuem und Kreativität haben dürfen und uns aus der Angst ins Vertrauen führen
- uns trösten und bedingungslose Liebe fühlen und spüren lassen, sie sind niemals nachtragend
- uns auffordern einfach nur zu SEIN. Aus dem chinesischen Daoismus kann hier der Begriff des *WuWei* verwendet werden: Die Kunst des Nichthandelns aus dem Verstand heraus
- uns zu einem besserem Selbstwertgefühl führen
- die Verbindung zwischen Kopf und Herz wieder ins Gleichgewicht bringen
- unser Gedankenkarussell stoppen, dadurch dass sie uns ins HIER und JETZT bringen
- unsere zugemauerte Herzen öffnen
- das Tor zu unserem intuitiven Wissen öffnen
- unsere emotionalen Blockaden im Unterbewusstsein feinfühlig erspüren. Sie fordern uns auf, diese anzunehmen und frei fließen zu lassen
- ähnlich wie Delphine disharmonische Energien in Harmonie bringen. Sie sind die Delphine des Festlandes
- uns dazu bringen, dass wir uns in ihrer Nähe glücklich fühlen
- die Augen von Klein und Groß wieder erstrahlen lassen, sie bringen Natur, Mensch und Tier wieder zusammen, bescheren uns außergewöhnliche Glücksmomente und schenken in einem heilsamen Prozess neue Lebensfreude, gleichzeitig können innere Umwandlungsprozesse geschehen
- für uns Spiegel, Lehrer und Seelenbegleiter sein, die uns auf dem Weg zur Persönlichkeitsentwicklung, uns zu einem neuem Bewusstsein und mehr Lebensfreude begleiten.

Pferde sind einfach zauberhafte Wesen

Während einer Sitzung kann der Teilnehmer je nach Wunsch die Pferde berühren, streicheln, beobachten oder auch nur in ihrer Präsenz verweilen.

Ich bringe als Begleiter intuitiv und einfühlsam mein ganzes Wissen und meine Erfahrungen mit ein. Die Tiefe des Einlassens auf das Erleben von Gefühlen bestimmt der Teilnehmer.

Ein starker Mann/ eine starke Frau der Neuen Zeit kann zu den eigenen Gefühlen stehen, anstatt wie bisher gelernt, sich zu verstecken oder zu verdrängen, weil es angeblich von unserer Gesellschaft so verlangt wird.

ICH bin ein Mensch mit Herz und Seele und darf meine Gefühle mitteilen, fühlen und durchfließen lassen....nicht ausagieren, ohne jemanden im Außen zu verletzen oder beschuldigen

ICH übernehme die Verantwortung für mein Leben!

ICH stehe zu mir und meinen Gefühlen!

Ich bin in jedem Moment klar, authentisch und bei mir!

Im HIER und JETZT!

Hier ist das wahre Leben!

Das macht mich enorm stark, kreativ und frei!

Princess-Selinah

Sie fordert die Teilnehmer heraus, ihre eigenen Grenzen kennen zu lernen um sie zum gegebenen Zeitpunkt entschlossen, klar und deutlich zu setzen! Die Lebensfreude aus uns heraus zu kitzeln, damit wir sie spüren, fühlen und sie zulassen können.
Sie zeigt uns auch, wie sie auf Druck (unserseits aus dem Verstand heraus) reagiert, ganz normal mit hinlegen und nichts tun!
WuWei ist die Kunst des Nichts Tuns aus dem klaren Verstand heraus. Wir warten bis wir innerlich ruhig werden, die Stimme der Seele ganz klar wahrnehmen und daraus etwas kreatives, wunderbares, Nützliches entspringen kann.

Dabei können wir ins TUN aus dem Herzen kommen.

Domino

Ist für Spiel Spaß und WuWei immer zu haben

Meine Vorgehensweise bei Einzelsitzungen:

- Aufklärung über der Innen- und Außenlebenssphäre deines Seins
- Wie stelle ich einen geschützten Raum um mich herum her
- Wie setze ich Grenzen und respektiere die meines Gegenübers
- Wie werde ich durchlässig und ganz präsent im HIER und JETZT in meinem Körper
- Pferd auswählen, ankommen – fühlen was ist jetzt
- Aufgabe mit dem Pferd erklären
  mit dem Pferd erklären
- Aufgabe ausführen, dann kommt das Thema das gerade dran ist hoch
- Das Thema, dass sich jetzt zeigt, das habe ich auch im Alltag
- Lebensthema - Situation / Erlebnis - bereinigen
- Beziehung zu evtl. beteiligten Personen / zwischenmenschliche Verstrickungen/Beziehungen bereinigen
- Altlasten beseitigen
- Emotionen wahrnehmen, durchlassen, auflösen durch annehmen - loslassen
- Durch Positives Erlebnis und/oder gewünschte Fähigkeiten und Qualitäten integrieren, Prozess beenden – neues Absicht/Programm bewusst integrieren

Gruppenarbeit in Workshops und Seminare

- durch Gruppendynamiken mit Pferd und Personen als Mitspieler und/oder

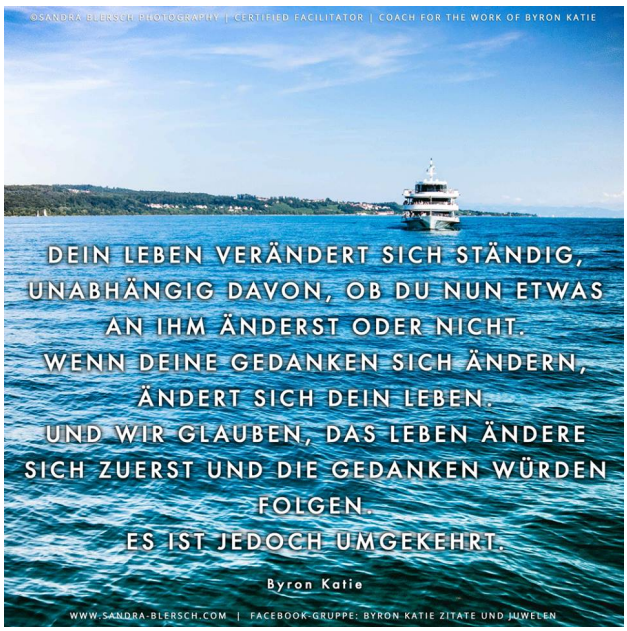
Beobachter können IST-Situation erkannt werden, durch Erkenntnisse Lösungen erkannt werden, die im täglichen Leben leicht umzusetzen sind und die meisten Fälle über Verständnis, Vergebung und Akzeptanz gelöst werden können.
Meistens sind es Verstrickungen in zwischenmenschlichen Beziehungen, in Familien, Arbeitsplatz, Konstellationen zw. Eltern und Kinder, speziell bei pubertierenden Kindern, zw. Ehepaare und für jedwelche Lebenssituation in denen sie sich positive Veränderungen wünschen.

Das Pferd begleitet diesen Prozess dadurch, dass es präsent ist. Durch Authentizität spiegelt es klar die Konstellation. Es schnaubt, gähnt, kaut zeigt eventuell Gefühle und Emotionen zu dieser Personen oder zu der Situation das es als energetischer Platzhalter darstellt.

Es kann sich entspannt hinlegen oder es kann den Teilnehmer sanft berühren. Dies macht es ihm leichter, wenn ein paar Tränen kommen. Der Teilnehmer kann das Pferd fragen ob es OK ist, wenn es gestreichelt oder umarmt wird. Sanfte liebvolle Berührungen können jetzt folgen. Der Prozess ist abgeschlossen, wenn das Pferd die Aufmerksamkeit von dem Teilnehmer abzieht und sich den anderen Pferden zuwendet, grast, wiehert oder einfach weiter geht.

Zum Abschluss Aufklärung zur Gedankenhygiene und Sprachhygiene:

- Es ist von elementaren Bedeutung, mit welcher Intention, wir als bewusster Schöpfer unserer Realität ans Werk gehen und unser Leben gestalten
- Immer bevor wir etwas ins Leben rufen, überprüfen wir die Intention bereinigen diese: Immer zum Wohle des Ganzen, aus der Intention Liebe (nicht aus dem Ego heraus).
  Was ist mein Ego bzw. mein Schmerzkörper - wenn dies nicht bekannt ist. siehe am Schluss: Wie erkenne ich: Mein wahres Ich und mein konditioniertes Ich?
- Bewusst machen dass DEIN Wille geschieht und zwar nach DEINEM Denken und Fühlen!
- Ganz besonders wachsam und achtsam sein – bewusst machen, dass wir weit mächtiger sind als es uns bewusst ist und als der Verstand es glauben kann!



Anhänge:

<u>Wie erkenne ich mein Wahres Ich (Selbst)</u> – Ich bin reines Bewusstsein

Alles andere ist eine Illusion des Verstandes. Ich kann meinen Verstand wieder die Rolle zurückgeben, für die er ursprünglich erschaffen wurde, seinem Wahren ICH in Liebe zu dienen.

Wenn ich das lebe was ich wirklich bin, dann stellen sich Lebensfreude, Liebe und Harmonie in mein Leben ein.

Ich kann mich bewusst dafür entscheiden, diese Freiheit habe ich.

Es können sich immer wieder neue Themen zeigen aber der Unterschied von vorher ist, dass ich bewusst damit umgehen kann. Somit fühlt es sich dann ganz anders an. Es ist alles kein Drama mehr.

Es ist ein Prozess und wir können ihn mit Freude und Leichtigkeit angehen in dem wir uns liebevoll beobachten und einen neuen Kurs wählen!

- Ich bin still, fühle mich innerlich ausgeglichen, wohl mit mir und bei mir.

- Ich bin immer authentisch, klar, ehrlich zu mir selbst und gegenüber anderen.

- Ich vertraue meinen eigenen Gefühlen, Wahrnehmungen und fühle mich sicher, wenn ich meine Entscheidungen danach treffe. Ich lasse mich von anderen inspirieren aber bin unabhängig von anderer ihrer Meinung und Überzeugungen.
  Gelichzeitig achte und akzeptiere ich die Entscheidungen, den Lebensweg anderer, aller beseelten Wesen, ohne dies bewertend zu kommentieren.

- Ich fühle die grundlose Lebensfreude in mir, bin erfüllt von allem was ist, bin innerlich wie

äußerlich, mit mir im Frieden. Fühle die bedingungslose Liebe in mir und mich herum.

- Ich beobachte meine Gefühle, Körperwahrnehmungen und Intuitionen. Ich weiß, dass diese Informationen aus meiner Seele kommen, mich informieren und dadurch mich sicher durch mein Leben leiten und handele entsprechend danach.

- Ich bin immer im Hier und Jetzt, (präsent, im Augenblick) mit mir selbst, bei mir, mit anderen und alles was drum herum geschieht. Ich beobachte und nehme wahr: was gerade passiert, was ich fühle, was ich denke, was ich in meinem Körper wahrnehme.

- Ich bin flexibel, neugierig immer bereit mich weiter zu entwickeln, bin offen und bereit für kreative Prozesse und um unbekannte neue Wege zu gehen.

- Ich erkenne andere Wesen (Menschen, Pflanzen, Tiere und auch Steine) als gleichberechtigt an und nehme Anteil an den Gefühlen und Erfahrungen anderer, ohne mich auf eine Täter-, Opfer- oder Retter-Rolle einzulassen. Gehe achtsam mit allen um.

- Ich kann/darf mich selbst schützen und nach meinem Gefühl für mein eigenes Wohl einstehen.

- Ich erlaube mir auch mal NEIN zu sagen, müde/erschöpft zu sein und somit mir Pausen zu gönnen.
  Ich erlaube mir auch wütend, aggressiv, schwach usw. zu sein. Meine Gefühle sind OK und ich bewerte sie und mich deswegen nicht negativ, darf darüber sprechen ohne andere dafür verantwortlich zu machen.
  Alle Gefühle nehme ich an, lasse sie durch mich fließen, denn sie sind die Elektrizität des Lebens. Erkenne die Botschaft dahinter.

- Ich erkenne meine Fähigkeiten und Talente an. In dem Bewusstsein, dass ich einzigartig bin und etwas ganz besonders, wertvolles in dieses Leben mitgebracht habe, um es mit anderen zu teilen.

Wie erkenne ich mein falsches - konditioniertes ICH

auch Ego – Schmerzkörper genannt = ist eine Illusion, wenn wir das zu erkennen bereit sind, dann öffnen sich die Türen in die Freiheit unserer Schöpferkraft mit der wir alle von Grund aus ausgestattet sind.

Meistens sind uns diese Muster und Programme nicht bewusst, was sich in unserem Unterbewusstsein/Unbewussten und Gedanken immer wieder abspielt. Wir tragen das was in uns noch unbewusst ist, durchs Leben und wissen nicht, dass uns das was wir immer wieder denken über uns und andere unsere eigen kreierte Zukunft im Außen ist. Es wird uns immer wieder gespiegelt, bis wir bereit sind und den Mut haben, hinter die Kulissen zu schauen und die Ursachen dazu zu erlösen.

- Ich nehme alles persönlich, rechtfertige mich dauernd, fühle mich persönlich kritisiert, angegriffen und glaube, dass ich für alles verantwortlich bin.

- Ich habe aufgrund meiner Erziehung, Konditionierung, Glaubensätze vorgefasste Meinungen, bin nicht offen für das was geschieht, verurteile mich und andere, indem ich meine ich bin nicht gut, dann sind andere auch nicht gut und glaube, dass ich oder andere Fehler gemacht haben, statt diese als Erfahrungen die mich bereichern ansehen zu können, möchte immer recht haben.

- Ich suche dauernd Anerkennung im Außen, erwarte, dass doch jemand sieht: wie viel ich arbeite, was ich alles tue und kann, bin dann enttäuscht, wenn dies von anderen nicht gesehen oder anerkannt wird.

- Mir ist wichtig was andere über mich denken oder sprechen. Die Meinung anderer ist mir wichtiger als mein eigenes Erleben und richte mein Leben nach deren Meinungen. Dadurch versperre ich mir den Weg für das Fühlen eigener Erfahrungen.

- Ich fühle mich für das was andere fühlen verantwortlich, mache mein Wohlbefinden von dem wie andere sich fühlen abhängig. Emotionale Co-Abhängigkeit.

- Möchte es immer allen anderen recht machen und schaffe es nicht, anstatt klar meinen Weg zu gehen und ihn zu vertreten.

- Ich sage JA, wenn ich am liebsten NEIN sagen würde, mache mich krumm und buckelig um anderen zu gefallen, gebe mir selbst strenge Anweisungen, voller MUSS UND SOLL, fühle mich zu vielem verpflichtet, anstatt das zu tun was inspiriert und Freude macht.

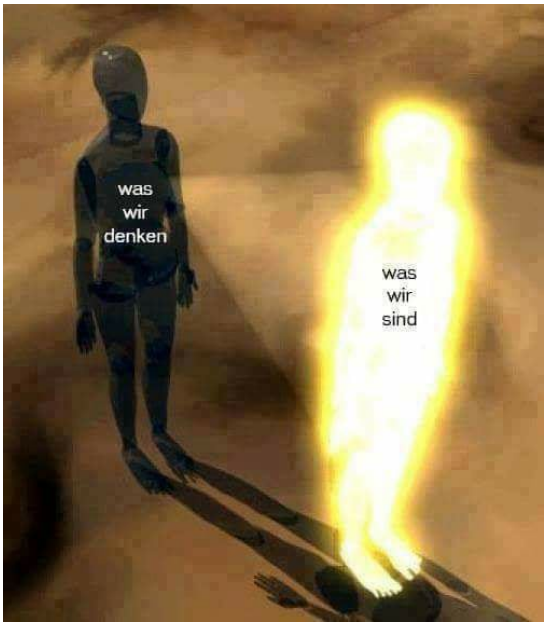
- Ich gebe mir selbst strenge Anweisungen, möchte immer alles perfekt machen und kontrollieren. Kann schwer akzeptieren wenn ich einen Fehler mache, anstatt die Fehler als Teil des Lernens anzunehmen. Mach mich selbst fertig, wenn ich etwas nicht schaffe und resigniere mit Wörter, das schaffst du nie…usw…..

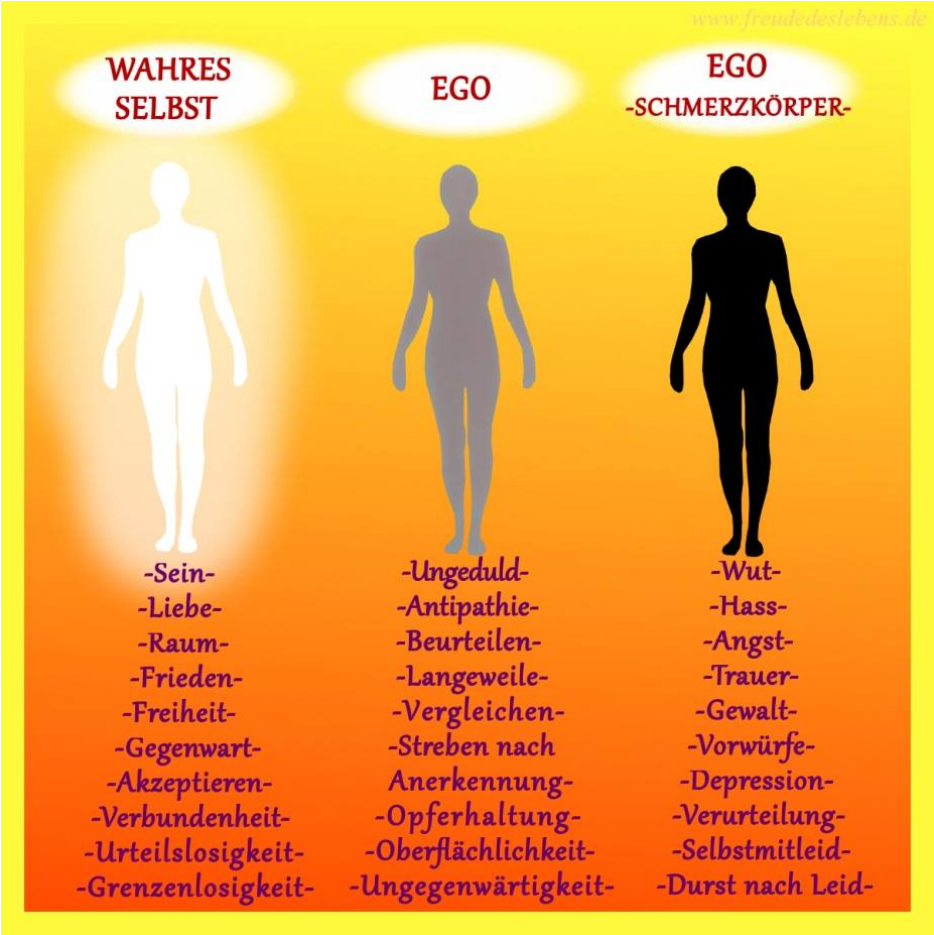
- Ich bin mit Gedanken beschäftigt, grüble stundelang nach, dass ich mich wie in einem Karussell drehen lasse, wodurch ich keine Lösungen finde, anstatt wahrzunehmen was wirklich geschieht und auf mein Gefühl und innere Führung zu hören.

- Ich entwerfe dauernd ängstliche Gedanken, was alles Negatives jetzt geschehen könnte. Bin dadurch immer auf Halbachtstellung, was jetzt alles passiert, wenn ich so oder so entscheide. Traue meiner inneren Führung gar nicht und höre sie nicht.

- Ich sehe mich gerne als Opfer und andere als Täter oder Bösewicht. Dadurch glaube ich ein besserer Mensch zu sein, fühle mich dadurch kurzfristig besser.

- Ich sehe mich gern als Retter und andere als Opfer, anstatt zu anzuerkennen, dass alle Wesen selbstbestimmt sind dadurch ihr eigenen Lebensweg gewählt haben und ganz genau wissen, was für sie gut ist.





Wenn uns diese Informationen über die Mechanismen des Lebens bewusst sind, dann können wir korrigierend einschreiten ohne abzuwarten bis wir schmerzhafte Erfahrungen machen müssen. Irgendwann sind wir an dem Punkt wo wir bereit sind diesen Weg zurück zu unserer Wahrheit zu gehen, weil es keinen anderen gibt.

Mögliche Übungen während der Einzelsitzung mit dem Pferd:

1. Ankommen, sich erden, innerlich ruhig werden

2. Herde/Pferd beobachten – wahrnehmen, beschreiben

3. Begegnung mit dem Pferd, nimmt das Pferd mich wahr?

   Bin ich für das Pferd präsent? Verbindung zum Pferd herstellen?

   Wie fühle ich mich? Spüre ich Angst, verspannt sich mein Körper?

4. Grenzen ziehen, Achtsamkeit, Grenzen anderer respektieren

5. Pferd putzen, langsam, achtsam in der Präsenz sein

6. Pferd führen

7. Situation/Person harmonisieren, Gefühle wahrnehmen,

8. Spielen mit dem Pferd

9. Tanzen mit dem Pferd

10. Spazieren gehen mit dem Pferd

11. Mit dem Pferd ein vorgegebener Parcours durchlaufen

12. Das Platz des Pferdes einnehmen

Wir arbeiten mit den Pferden achtsam und respektvoll zusammen.
Gewaltanwendung ist tabu.

Ethik Codex - RAIDHO Trainer

Pferdegestützte Lebensbegleiter

Weg des Bewusstwerdens

Ethik Codex zusammengefasst

Leitbild:

Über die Fähigkeiten der Akzeptanz (Ich nehme an, was ist), Geduld (Ich bin geduldig um mich nicht selbst zu verlieren) und Ernsthaftigkeit (Ich nehme mit meiner Begeisterung, eigenverantwortlich meine Wünsche und die meines Gegenübers ernst) finden wir in die innere Ordnung. Diese innere Neuordnung befähigt uns durch die Liebe und Weisheit im Hier und Jetzt in unserer vollen Kraft und Macht zu leben.

Erklärung:

Raidho ist eine Methode zur Integration unserer individuellen Begabung, aufbauend auf unserer bisherigen individuellen Tätigkeit, beruflich mit Pferden und Menschen zu arbeiten.

Ethikcodex:

Raidho lebt vom Potential des Einzelnen, jeder geht authentische Wege, wir sind keine Kopien.

- Wir verpflichten uns nicht zu interpretieren, um damit einen wertfreien Raum zu schaffen.
- Wir möchten aus unserer eigenen Stärke heraus unseren Gefühlen vertrauen um damit in die Intuition zu kommen.
- Unsere Arbeit ist immer prozessorientiert.
- Wir sehen uns als eigenverantwortliche Individuen, die sich respektvoll in ihrer Verschiedenheit anerkennen.
- Raidho erkennt das Pferd als beseeltes Wesen an, das uns auf unserem Weg der Bewusstwerdung begleiten kann.
- Raidho sieht für diese Arbeit nur Pferde vor, die artgerecht gehalten werden und in einer Herdenhaltung frei leben.

Meine Rolle im Moment ist es Menschen auf diesem Weg zu begleiten.
Einzelsitzungen und Seminare siehe auf meiner Website: www.gerhilde-mueller.de

Workshops I und II zur Groß-Bereinigung des Bewusstseins (wirkt wie eine Großreinigung des Bewusstseins und alles was uns hindert unser volles Potential zu leben), sind mit 2 x 2 Tage möglich.
In Gruppen siehe feste Termine oder auch als Einzelsitzungen mit individuellen Terminen.

Gerhilde Müller - Tel.: 07043-958354