

Facharbeit  
zur Zertifizierung als  
Raidho Trainerin  
Von Patricia Köb



## **Mein Weg zu Raidho healing horses**

Der Wunsch mit der Natur, mit Tieren und vor allem mit Pferden zu arbeiten schlummerte schon seit Kindertagen in mir. Da meine Schwiegereltern landwirtschaftlichen Boden besitzen, beschäftigte mich immer wieder die Suche danach, was ich damit und daraus machen kann. Von Ziegenbäuerin bis über Weinbergschneckenzüchterin klopfen einige Ideen an die Tür. Jedoch waren die meisten davon auf Kosten der Tiere. Bei allem was mir zu Pferden einfiel, wurde der Reiterpass benötigt und das fühlte sich für mich nicht authentisch an. Denn das Reitschulwesen habe ich ja schon seit Jahren kritisch im Auge.

Durch die Schulprobleme meiner zwei großen Kinder und das zusätzliche Kränkeln meines Sohnes kam ich auf den energetischen Weg. Da ich mir auch gut vorstellen konnte einen Beruf auszuüben, um Menschen auf ihrem Weg zu stärken, machte ich eine energetische Ausbildung. Anfangs hoch motiviert und im Glauben endlich MEINS gefunden zu haben merkte ich leider schnell, dass diese Arbeit mich nicht ausfüllte. Zu erleben wie viele Menschen nicht im Stande sind, Eigenverantwortung zu übernehmen, frustrierte mich immer mehr. Ich nenne unsere Generation auch gerne die Tabletten Generation. Tablette in Mund, mit einem Schluck Wasser runter und alles ist gut! Außer der Handlung dieser 5 Sekunden müssen wir nichts machen. Der Schmerz ist weg. Wir haben verlernt hinzuschauen und sind bequem geworden. Doch leider ist dieser Weg kein effektiver. Nach dieser Erkenntnis ging die Suche weiter. Obwohl Suche? Eigentlich kam ja Raidho zu mir! Meines Erachtens eine göttliche Fügung!

### **Zufall...**

Im Jänner 2016 fuhr ich mit Freunden in ein Pferdefachgeschäft nach Deutschland. Da ich mir zwei Jahre zuvor meinen Kindheitstraum erfüllt hatte und stolze Besitzerin eines eigenen Pferdes war, wollte ich mir unter anderem ein Buch über das Seelenleben der Pferde besorgen. Ich war sehr unentschlossen und konnte mich für kein Buch entscheiden. Also beschloss ich zur Kasse zu gehen und meinen restlichen Einkauf zu bezahlen. Als ich an der Reihe war, wurde auf einmal ein innerer Drang eigenartig groß, doch noch eines der Bücher mitzunehmen. Für mich eine an und fürs sich äußerst peinlich Situation, aber ich entschuldigte mich kurz, sprang zu den Büchern, schnappte mir das Buch und rannte zurück. Zuhause angekommen und mit noch etwas Luft bis die Kinder kamen, kramte ich neugierig das Buch aus der Tasche. Eine riesige Enttäuschung folgte, jetzt hatte ich in der Eile das falsche Buch erwischt! Naja, da ich aber gerade im Lesemodus war, begann ich zu lesen...

Krafttier Pferd....Von der Verbindung zweier Welten....

Dieser Tag veränderte mein Leben. Er brachte mich wieder auf den wahren Weg meines Seins und ich bin unheimlich dankbar dafür.

**...gibt's nicht!**

## Was ist Raidho healing horses?

Mit der Hilfe von Pferden beschreiten wir den Weg durch alle 7 Chakren. Sie erkennen sofort unsere psychischen Schwächen und Stärken. Pferde können den Seeleninnenraum in uns Menschen lesen. Sie helfen uns als Spiegel, falsche Muster zu erkennen und zu lösen. Durch ihre Weisheit können sie uns Menschen helfen, uns selbst zu erkennen und wahrzunehmen. Sie sind unsere Lehrer, wenn wir uns in unserem Lebensspiegel betrachten.

## Leitbild

Über die Fähigkeit der Akzeptanz (Ich nehme an, was ist), Geduld (Ich bin geduldig, um mich selbst nicht 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 Neuorientierung befähigt uns durch die Liebe und Weisheit im Hier und Jetzt in unserer vollen Kraft und Macht zu leben! (Alexandra Rieger)

## Was sind Chakren?

Die Lehre und das Wissen stammen aus Indien. Mit Chakren bezeichnet man Energiefelder der Aura. Diese Energiefelder laufen an der Wirbelsäule entlang. Mit Raidho healing horses durchschreiten wir den Weg der sieben Hauptchakren.



# 1. Chakra – Wurzelchakra

## Verwurzelung

### Themen des Wurzelchakras sind:

Vitalität, Lebenskraft, Überleben, Sicherheit, Körperlichkeit, im Leben stehen und Erdung.

### Blockierende Ängste:

Überlebensangst, Angst vor Veränderungen, Angst durch mangelnde Zugehörigkeit zu einer Familie oder einem Stamm, Angst davor im Körper zu sein, Existenzängste.

### Verwurzelung

\*Verwurzelung - Wurzelatmung

\*Dankbarkeit - Vertrauen

\*Disziplin

\*Grenzen setzen – Raum wahren

### Startritual

Raum, Danken, Wurzelatmung, Neutrale Position, Ich bin ich (I A O),  
Alexandras Vater unser. Das Startritual machen wir bei jedem Chakra.

### Raum unseres Königreiches

Der Klient zeichnet mit einem Stick seinen Raum ein. Er erfühlt seinen mentalen, physischen Individualraum und steht hüftbreit im Zentrum seines Raumes und seiner Außenlebenssphäre. Soweit die Arme reichen, so groß ist das eigene Königreich.

### **Anleitung zur Wurzelatmung:**

Wir atmen aus und während wir ausatmen, visualisieren wir unsere Wurzeln. Wie sie sich ausdehnen, in die Tiefe und die Breite. Es sind dünne, feine und dicke, starke Wurzeln, die uns Halt und Standhaftigkeit geben. Über diese Wurzeln haben wir die Möglichkeit verbrauchte Energie abzugeben und durch das Einatmen stärken wir uns mit neuer, positiver Energie von Mutter Erde. Mutter Erde transformiert unsere Energien. Wir empfinden ihr gegenüber Dankbarkeit. Diese neue Energie steigt hoch bis in den Kopf und beim Ausatmen lassen wir alle eventuellen Spannungen und Verspannungen ziehen. Wir geben sie ab. Mit jedem Ausatmen werden wir noch stabiler. Wir atmen ein und nehmen neue Energien auf. Sie steigen hoch bis in den Kopf und beim Ausatmen lassen wir alle eventuellen Spannungen in Kopf, Hals, Nacken und Armbereich ziehen. Wir schütteln die Arme aus. Es ist eine wohltuende Empfindung sich so gelöst zu fühlen. Und wir atmen ein. Nehmen neue Energien auf, sie steigen hoch bis in den Kopf und beim Ausatmen lassen wir alle eventuellen Spannungen im Brustbereich, Hüfte, gesamten Rücken und Gesäßbereich ziehen. Und unsere Wurzeln werden immer noch kräftiger. Geben uns immer noch mehr Halt und Standhaftigkeit. Und wir atmen ein und nehmen neue Energien auf, diese neuen Energien steigen hoch bis in den Kopf und beim Ausatmen, lassen wir alle eventuellen Spannungen

und Verspannungen in den Beinen ziehen. Wir schütteln die Beine, dass wir in eine maximale, mentale Gelöstheit kommen. Wir nehmen unseren Körper ganz bewusst von Innen wahr. Wir spüren das Leben das wir sind. Wir atmen ein und schauen in unseren Seeleninnenraum. Gibt es jetzt Gefühle, Emotionen, Empfindungen, Erinnerungen, Assoziationen die wir nicht haben wollen, dann dürfen wir diese über unsere Absichten entlassen. Das machen wir so lange bis wir uns maximal, mental gelöst haben. Denn dann befinden wir uns in der **Neutralen Position**.

### **Ich bin Ich - das große IAO**

Meine persönliche Erklärung dafür:

liiiiii- Ich empfangen die Göttliche Liebe, die göttliche Kraft das göttliche Licht.

Aaaa- Ich, zentriert in meiner Mitte – meine Macht und Kraft wird gestärkt.

Oooo- ist die große Schutzhülle vor allen negativen Einflüssen um mich und um meine Außenlebenssphäre.

## Danken

*Dankbarkeit gibt dem Leben  
Leichtigkeit und Humor,  
Gelassenheit und innere Freiheit.*

*Anselm Grün*

Dankbarkeit ist der Grundstein des Zufriedenseins. Wir erfüllen nun die Dankbarkeit in unserem Herzen. Es gehört zu einem wichtigen Tagesritual, wenn wir gewisse Resultate in unserem Leben erreichen wollen. Wir Menschen neigen gerne dazu, uns das vor Augen zu halten was wir nicht haben. Durch das tägliche Bewusstmachen - was wir haben, was wir sind und wo wir stehen - kommen wir in die Fähigkeit des Vertrauens. Und sind es noch so kleine Dinge.

Beispiele für das Dankbarkeitsritual:

- \*Ich bin dankbar dafür das ich gesund bin.
- \*Ich bin dankbar dafür das ich genug zu essen und zu trinken habe.
- \*Ich bin dankbar dafür das ich an einem sicheren Ort leben darf.
- \*Ich bin dankbar dafür das ich Familie und gute Freunde habe.
- \*Ich bin dankbar dafür das ich dort in meinem Leben stehe wo ich bin.
- \*usw..

## Disziplin

Mit Disziplin wässern wir täglich die Samen des gelernten, denn nur so wird dieses umgesetzte Wissen in uns wachsen, kraftvoll und gut verwurzelt.

## *Vater unser*

*(Alexandra Rieger)*

*Unser liebevollster Vater,  
der du wohnst in deinem Himmel.  
Dein Reich der ewigen Liebe und Weisheit  
komme tatsächlich in uns.  
Hilf uns Vater, dass wir aus deiner Liebe  
und aus deiner Weisheit heraus-  
Denken, Fühlen, Wollen und Handeln.  
So das wir dein Reich in unserem  
täglichen Leben begründen können.  
Dein allein heiliger Wille,  
das Sein aller Wesen,  
werde also auch in Uns zur Tat.  
Wie es in deinem Himmel,  
dein Wille der Schöpfung ist.  
Vater hilf uns, dass wir immer  
mehr ins Sein kommen.  
Und uns aus dem Sein,  
aus dem Herzen mit allen Wesen  
verbinden, so dass wir jeweils Herzensverbindungen  
eingehen.  
Damit wir eins werden mit deinem Willen.  
Gib uns deinen Kindlein,  
das Brot des Lebens.  
Vater, du allein weißt, was wir wirklich brauchen,  
deshalb wollen wir steht 's  
unser Bestes geben.  
Aber dann all unsere Weltsorgen auf dich werfen,  
im Vertrauen, dass du für uns sorgst.*

*Wir bitten dich, vergib uns alle jene Taten,  
in denen wir, bewusst und unbewusst,  
beleidigt und verletzt haben.  
Gib uns die Kraft, dass wir all  
jenen vergeben können,  
die uns beleidigt und verletzt haben.  
Und wir bitten dich, begleite uns,  
dass wir in schwierigen Situationen  
nicht zurückfallen in  
unsere konditionierten Energien.  
Wir bitten dich viel mehr,  
erlöse uns aus all den schweren,  
blockierten Energien.  
Erlöse uns aus dem Bösen.  
Denn dein werde allzeit geheilt,  
gelobt und hochgepriesen.  
Du bist die Liebe und Weisheit,  
und die daraus resultierende Macht und Kraft,  
in Ewigkeit.  
Vater wir bitten dich,  
erfülle uns mit dem Geist der wahren Akzeptanz,  
der Geduld, der Ernsthaftigkeit,  
damit wir zurückfinden in deine Ordnung.  
Damit wir aus Weisheit und Liebe  
deinen Willen erfüllen können.  
Wir bitten dich Vater, segne den heutigen Tag.  
Segne unser Denken, Wollen, Fühlen und Handeln,  
das wir im Einklang mit deinem Willen leben.*

Mit einer Trommelreise visualisieren wir einen Baum (der Baum in uns). Das oder die inneren Bilder zu visualisieren ist nicht jedermanns Sache und diese Übung hilft sehr gut als Einstieg. Das innere Bild ist ja ein sehr wichtiger Aspekt dieser Reise.

### **Übung mit dem Pferd:**

Raum wahren – mein eigenen und den der anderen. Der Klient steht in der Mitte und zeichnet seinen Raum ein. Man beginnt damit seinen Raum wahrzunehmen. Bei der Übung erkennt man, wie gut man seinen aber auch den Individualraum anderer wahren kann, auch auf energetischer Ebene. Tritt das Pferd in unseren Raum ein, besteht die Möglichkeit, dass wir uns auch im Alltag schlecht abgrenzen können. Das man oft Sachen macht, die man eigentlich nicht will und muss, schlecht nein sagen kann usw... Unter anderem übe ich aus der Leitstutenposition das Kreisen um meinen Raum oder das Verschieben. Ich verschiebe das Pferd und nehme seinen Raum ein. Durch die Gefühle und Bilder, die wir während dieser Übungen erkennen, können wir unseren tatsächlichen Zustand wahrnehmen. Mir persönlich wurde dadurch erst bewusst an was es lag, dass ich meine Träume nicht umsetzen konnte. Ich drückte mich meinem Umfeld gegenüber nicht wirklich klar aus. Mein Denken, Wollen, Fühlen und Handeln konnte gar nicht verstanden werden, da ich meine Ernsthaftigkeit zu wenig deutlich machte.



## **2. Chakra – Sakralchakra Bewusstwerden**

### **Themen des Sakralchakra sind:**

Fluss der Lebensenergie, Kanal für kreative Energien des Lebens, Geduld, Lebendigkeit, Verlangen/Begehren, Lebensfreude, Emotionen, Lust, Sexualität, Kreativität und schöpferische Kraft.

### **Blockierende Ängste:**

Scham, Schuld, Angst vor Sexualität und Sinnlichkeit, Angst sich emotional und kreativ auszudrücken.

\*Geduld

\*Emotionen

\*Freude

\*Wünsche

Jedes Chakra baut auf das vorherige auf.

Stehen wir in unserem Leben mit wenig Geduld, erzeugt das in unserem Seelenraum Druck. Druck erzeugt bekanntlich immer Gegendruck und diesen bekommen wir auf allen Ebenen zu spüren. Vor allem auch von unserer Außenwelt. Meistens treten bei Ungeduld Emotionen auf. Diese Emotionen können Wut, Aggression, Frustration, Verzweiflung, Trauer oder Lustlosigkeit hervorbringen. Wut kommt wenn jemand meine Grenzen überschritten hat, und verschmutzt auf allen Ebenen. Frustration sagt es klappt nicht wie du es machst. Ändere es. Traurigkeit ist ein Hinweis, dass man sich auf dem falschen Weg befindet. Diese schweren Emotionen behindern uns stark in der Arbeit und in allen Lebenslagen. Bringen wir uns in die neutrale Position, machen wir Platz für Gefühle wie Freude, Dankbarkeit, Glück und Zufriedenheit. Sind wir Herr unserer schweren Emotionen, akzeptieren wir ihr kommen und sind zugleich Meister sie wieder loszulassen. Wir sind dann auch fähig, Emotionen bewusst ein oder auszuladen. Wichtig in unserem Raum ist das Gefühl der Freude. Wenn wir möglichst alles im Leben mit Freude machen, bringt das eine befreiende Leichtigkeit mit sich.

Im zweiten Chakra beschäftigen wir uns noch mit der Suche nach unseren inneren, wahren Wünschen. Leider orientieren wir uns viel zu oft und viel zu sehr an unserer Verstandesintelligenz und erspüren unsere Wünsche in unserem Seeleninnenraum nicht mehr oder ignorieren diese. Durch das Erkennen und Erfühlen der wahren Wünsche bringen wir unser Leben in Fluss.

Trommelreise zu unserem Totemtier. Auf dieser Reise treffen wir auf die Geduld, Emotionen, Freude und Wünsche. Wir dürfen bzw. wir sollen mit unserem Totemtier sprechen.

### **Übung mit dem Pferd:**

Der Klient versucht das Pferd in einem geschützten Raum von A bis B zu bewegen. Durch das Nichtgelingen der Übung kommen Emotionen hoch. Negative Emotionen sind auch ein Teil von uns. Oft können wir diese schweren Gefühle in unserem Leben – Lebenssituationen – wieder finden. Es wird dem Klienten durch die Übung bewusst gemacht, und dadurch hat er die Möglichkeit mit der Wurzelatmung diese Gefühlshüllen zu entlassen.

Diese schweren Gefühle kann der Klient durch die Wurzelatmung meist in seinem Körper orten. Manche erkennen dazu eine Form und eine Farbe. Wenn der Klient bereit ist, bitten wir die höchste Macht um Hilfe. Wenn diese Gefühle alt und fest sind kann es sein, dass es nicht möglich ist, diese beim ersten Mal völlig zu entlassen. So lange weitermachen bis die Energien umgewandelt und transformiert werden. Eventuell auch eine Seelenrückholung! Bewusste Eigenverantwortung, Geduld und Ernsthaftigkeit. Das Pferd darf während diesem Prozess auch in den Raum treten, da es unterstützend positive Energie beiträgt.

### **3. Chakra – Solarplexus Fokussierung**

#### **Themen des Solarplexuschakra sind:**

Mentales, Gedanken, Glaubenssätze, Persönlichkeit, Selbstsicherheit, Macht, Wille, Handeln, Kontrolle, innere Identität, niederer Verstand und Intellekt, Unterbewusstsein.

#### **Blockierende Ängste:**

Angst, die Kontrolle zu verlieren, Angst vor Wut, Angst vor Kritik und Versagen.

\*Innerer und Äußerer Fokus

\*Konsequenz

\*Persönliche Macht und Kraft

\*Powerposition

Nun lernen wir, unseren Wünschen durch Fokussierung Platz zu geben. Wie sehr stehen wir in unserem Raum, haben unseren Individualraum unter Kontrolle oder wie groß ist der äußere Einfluss darauf, von dem wir bewusst oder unbewusst ständig geschoben oder verschoben werden? Wieviel Konsequenz und Ernsthaftigkeit steht hinter unserem Denken, Wollen, Fühlen und Handeln auf dem Weg zur Realisierung unserer Wünsche? Wir eröffnen uns den Zugang zur eigenen Macht und Kraft die in jedem von uns steckt. Wenn meine Macht erwacht, dann akzeptiere ich das Jetzt und vor allem mich. Wir lassen auf uns wirken, was ist mir wichtig im Leben, wie will ich in der Welt sein?

#### **Wie bringen wir uns in die Powerposition?**

Auf der Basis der maximalen Gelöstheit (neutrale Position) nehmen wir die Powerposition ein. Das heißt wir strecken uns in der Wirbelsäulen noch ein bisschen. Wir richten uns noch ein bisschen mehr auf. Wir öffnen unsere Schultern, der Kopf ist ausbalanciert auf der Wirbelsäule. Wir drücken mit dieser Haltung die Kraft und Macht in jede Zelle unseres Körpers und an die Außenwelt. Es ist eine Macht und kraftvolle Körperhaltung. Die uns immer wieder daran erinnert, bleib in deiner persönlichen Macht und Kraft. Powerposition!

Entfaltet sich die Macht und Kraft in uns, sind wir fest verwurzelt und verfeinern wir das mit der Powerposition, so wird uns so schnell kein Sturm mehr umwerfen.

Trommelreise zum Entspannungsort um die Leinwandtechnik zu erlernen:

Wir zählen langsam von Zehn zurück. Wenn wir bei Null ankommen sind, treten wir in einen Ort ein (real oder nicht real, das spielt keine Rolle), der für uns zum Entspannungsort wird. Es ist unser eigenes kleines Paradies. Geistig errichten wir uns eine Leinwand mit einem bequemen Sessel davor. Wir nehmen Platz und dann projiziere ich Bilder auf die Leinwand. Ich sehe aber nicht nur die Erfüllung meines Wunsches, sondern ich erföhle und erlebe dabei diesen Moment, als wäre er real.

Somit erschaffe ich starke Resonanzfelder. So wie im Innen so auch im Außen. Einen kurzen Moment lassen wir dann noch einen Nachspann laufen und dann kommen wir langsam wieder zurück in das Hier und Jetzt.

#### **Übung für den inneren Fokus für Zuhause:**

1. Morgens und Abends, verbinden mit Gott.
2. Bilder einprägen. Innere Bilder, klare Bilder.
3. Fokussieren mit Liebe.
4. Fester Glaube!

#### **Übung mit dem Pferd:**

Wir begeben uns in die Powerposition und bewegen das Pferd mit einem Energiestrahle aus dem Nabelchakra. Wir schicken ihm Bilder und Geföhle, laden es zum Beispiel in unseren Bereich ein. Hochkommende Geföhle und Emotionen beim Nichtfunktionieren dieser Übung können wir wieder wie im vorherigen Chakra (über die Wurzelatmung) mit Hilfe des Pferdes entlassen.

Chakra 1 -3 sind die Verbindung zur unteren Welt. Mit dem nachfolgenden 4 Chakra begeben wir uns auf den Weg in die obere, geistige Welt.

## **4. Chakra – Herzchakra**

### **Vergebung**

#### **Themen des Herzchakras sind:**

Liebe, Vertrauen, Hingabe, Schmerz, Trauer, Vergebung und Karma.

#### **Blockierende Ängste:**

Angst vor Herzschmerz, Trauer und Verletzungen, Angst vor Verletzlichkeit, Angst sich zu öffnen, Angst Liebe zu empfangen und genährt zu sein.

\*Vergebung ist auch Heilung

\*Innere Ordnung

\*Herz atmung

Nicht vergeben zu können, sich selbst und anderen, ist schwerer Ballast, den wir mit uns herumtragen.

Solange wir nicht Meister im Vergeben sind, wird sich immer wieder unser Schmerzkörper melden. Viele Schwierigkeiten in unserem Leben sind damit verbunden. Nur wenn wir ernsthaft vergeben können, wird unsere Herzenergie, die Liebe, frei fließen können. Dadurch sind wir fähig, uns zu heilen und uns weiter zu entwickeln in unser wahres Sein. Weiter geht es mit dem Betrachten der inneren Ordnung. Wollen wir, was wir denken? Handeln wir, nach unserem Fühlen? Meist ist das leider nicht so und wir befinden uns dadurch in einer energetischen Unordnung.

#### **Herz atmung**

Zur Wurzelatmung kommt nun auch die Himmelsenergie dazu. Energie kommt nun von unten und von oben und trifft sich in unserem Herzen. Diese Herzenergie strahlt bis in unsere Hände und in unsere Außenlebenssphäre, und bewirkt eine enorme Leichtigkeit in unserem Leben. Liebe entfaltet sich.

Trommelreise in die obere Welt über die 7 Farben. Wir reisen an unseren Lieblingsort.

Dort erwartet uns ein Pferd/ Pegasus/ Einhorn und bringt uns zu unserem Geistführer/-in. Wir dürfen ihm Fragen stellen. Zum Beispiel, wie sehen meine Aufgaben und nächsten Schritte aus.

### **Übung mit dem Pferd (Vergebung):**

Wir betrachten das Pferd. Erinnert es uns an bestimmte Personen? Wenn ja, steckt ein Vergebungsprozess dahinter. Wir leiten den Vergebungsprozess mit der Wurzelatmung ein. Wie fühlt es sich an? Kommt das Gefühl von einer Menschengruppe oder einem Menschen? Können wir ein Material erkennen das uns bindet? Das können Ketten, Seile oder auch nur Fäden sein. Wo dockt es an? Sind wir bereit zu vergeben und loszulassen? Mit göttlicher Kraft lösen wir diese Verbindungen und lassen sie über die Wurzeln ziehen.

### **Übung mit dem Pferd (Herzensenergie):**

Wir befinden uns in der Mutterstutenposition. Wir lassen die Herzenergie nun frei fließen. Es fühlt sich leicht und voller Freude an. Bringen wir uns in diesen Zustand, wird uns das Pferd gerne folgen.

Schaffen wir es nicht, hilft uns diese Übung genau hinzuschauen, wo wir diese Dynamiken in unserem Leben widerspiegeln und durch das bewusste Erkennen können sich diese Blockaden auflösen.

## 5. Chakra – Halschakra

### Kommunikation

#### Themen des Halschakras sind:

Selbstaussdruck, Wahrheit, höheres Selbst, Kommunikation, Integrität, Authentizität, Interdimensionalität.

#### Blockierende Ängste:

Angst sich auszudrücken, Angst vor Zurückweisung, Angst sich zu verpflichten, Angst vor Konfrontation.

\*Kommunikationsfähigkeit

\*Kommunizieren\*

\*Rollenspiel oder wahre Authentizität

\*Liebe und Weisheit

Kommunikation geschieht verbal zu ca. 7 % und nonverbal zu ca. 93%. Ist das was ich sage wirklich meine Wahrheit? Das Erkennen meiner eigenen Wahrheit, bewegt mich zum Kommunizieren meiner eigenen Wahrheit, und das bewirkt meine Mission zu leben! Ich habe den Mut zur Kommunikation und lasse mich nicht in die Rolle von der Wahrheit eines Anderen verschieben. Kraftvolle Worte schaffen ein kraftvolles Leben. Oft können wir uns gewisse Situationen in unserem Leben nicht erklären. Es ist jedoch so, dass auch unsere innere Kommunikation, Bilder und Gedanken uns das Leben widerspiegeln. Ist mein Denken, Fühlen, Wollen und Handeln mit Liebe und Weisheit gepaart, besitze ich die höchste Qualität der Kommunikation.

### **Übung mit dem Pferd:**

Wir stellen die Pferde für Gefühle, Rollen oder Menschen auf. Erkannte Verstrickungen können wir hier wieder mit dem Prozess der Wurzelatmung wie in den vorherigen Chakren lösen.

### **Übung mit dem Pferd:**

Es liegt für das Pferd ein beängstigter Gegenstand auf dem Platz. Ziel der Übung ist es, das Pferd soll hinschauen, mit der Nase schnuppern und am Besten mit den Hufen berühren. Bei dieser Übung können wir gut erkennen, wie wir nach Außen kommunizieren.



## **6. Chakra – Stirnchakra Empfindungen**

### **Themen des Stirnchakras sind:**

Seele, Geist, Intuition, innere Führung, göttliche Inspiration, Präsenz, Klarheit, Hellsicht, Visualisation, Telepathie.

### **Blockierende Ängste:**

Angst nicht zu wissen und zu verstehen „warum“, Angst nach innen zu schauen.

\*Innere Stimme

\*Intuition

Wir alle haben drei Stimmen in uns, die unterschiedliche Empfindungen in uns auslösen. Die Kopfstimme ist der konditionierte Bereich, der sehr stark mit dem Verstand gekoppelt ist. Diese Stimme ist oft negative, kritisierend, herunterziehend, kleinmachend, verurteilend, vergleichend usw. Dann gibt es noch die Herzstimme. Sie ist eine gute, aufbauende, erhellende Stimme. Und als Drittes die verbale Stimme. In der heutigen Gesellschaft lässt sich oft feststellen, dass wir zum größten Teil verlernt haben, auf unsere Herzstimme, unsere Intuition zu hören. Sind wir doch in einer sehr wissenschaftlichen Zeit aufgewachsen... Intuitionen sind die Sprache der Seele und weisen uns auf unseren roten Faden des Lebens hin. Eine wunderbare Sache zum Thema Intuition/Innere Stimme/Empfindungen ist das Gestalten einer Lebenscollage. Mit Worte und Bilder können wir ersichtlich zum Ausdruck bringen, was unsere Seele spricht, und somit, wo unser Weg hinführen soll.

Trommelreise ganz Intuitive.

**Übung mit dem Pferd:**

Eine Person führt aus der Leitstutenposition heraus durch einen Parcours, die zweite Person hält sich mit geschlossenen Augen an der Mähne fest. Wichtig ist am Ende dieser Übung, das Ganze aus der inneren Stimme heraus zu reflektieren. Beim Auftreten starker Emotionen entlassen wir diese wie bereits erlernt.

**Übung mit dem Pferd:**

Wir tanzen mit dem Pferd. Ohne Choreographie im Kopf lassen wir uns von unserer inneren Stimme leiten. Intuitiv folgen wir unserer Intuition und genießen Freude und Leichtigkeit.

## **7. Chakra – Kronenchakra Gegenwärtigung**

### **Themen des Kronenchakras sind:**

Einheitsbewusstsein, göttliche Führung.

### **Blockierende Ängste:**

Angst – Alleingelassen zu sein, Angst – das Universum Sorge nicht für uns, Angst - die Identität und den freien Willen zu verlieren.

\*Referenzpunkt sein

\*Bewusstsein

Nun sind wir angekommen in der Fähigkeit, unser Denken, Fühlen, Wollen und Handeln bewusst auszuleben. Wir sind in unserem Leben fest verwurzelt und leben im Hier und Jetzt und in unserer Macht und Kraft. Die Verbundenheit mit der unteren Welt bis hinauf in die göttliche Welt durchfließt unser Körper, Geist und Seele. Nun sind wir ein Leader in unserem eigenen Königreich.

### **Übungen mit dem Pferd:**

Nun sind alle Übungen geeignet. Ist der Klient wirklich an dem Punkt angelangt, wo er im Hier und Jetzt ist, gelingen ihm diese Übungen mit Leichtigkeit. Er strahlt wörtlich die Präsenz auf seine Umwelt aus. Jetzt ist er der Meister, und das Pferd der Partner, der gerne folgt.

Bewusstsein widerfährt uns nicht einfach so,  
sondern es will errungen sein. Wir müssen es in uns  
erkämpfen, denn die Errungenschaft der Bewusstheit  
bedeutet ein selbstbestimmtes Leben zu leben.

Alexandra Rieger

**Zum Abschluss:**

Raidho healing horses hat im wahrsten Sinne des Wortes mein Leben verändert. Es war bzw. ist kein leichter Weg. Oft bin ich beim Üben oder beim Schreiben dieses Zertifikates an meine Grenzen gekommen. Aber während dieses Prozesses hat sich mir auch viel gezeigt und aufgetan, oftmals wichtige Kleinigkeiten über mich selbst und über mein Leben. Ich bin dankbar für dieses wertvolle Geschenk in meinem Leben.

Herzliches Vergelt's Gott, liebe Alexandra.

Mit Raidho healing horses möchte ich Teenager begleiten, die sich unter anderem in Mobbing-situationen befinden, mit dem enormen Schuldruck nicht mehr klar kommen oder deren Seele aus einem anderen Grund schmerzt, sich fest in ihrem jungen Leben zu verwurzeln und in ihrer Macht und Kraft ihr eigener Leader zu sein.

Gerne würde ich auch besondere Menschen (den Ausdruck `geistige Behinderung` mag ich nicht gerne) begleiten, da ich oft erlebe auch sie mit vielen Ängsten zu kämpfen haben.

Und natürlich auch allen Anderen, die sich nicht mehr im Fluss des Lebens befinden.