



Workbook

WOCHE 1

„ Dein Weg zur
Selbstbefreiung zwischen
Heilung, Spiritualität und
gelebter Verantwortung“

Woche 1 - Wahrheit sehen

- 01 Dein Pferd als dein Resonanzraum
- 02 Strömen für Erdung
- 03 Ankommen im Stall
- 04 Körper und Energie spüren
- 05 Emotionen erkennen
- 06 Innere Wahrheit schreiben

Ich bin Katha

und begleite dich
auf dem Weg zu

deiner *Selbstbefreiung*



— Tag

01

Einstieg —————

Schön, dass du hier bist.

Wir starten heute in einen Prozess, der dich verändern wird – nicht, weil du es musst, sondern weil du dich dafür entschieden hast genauer hinzusehen.

Du bist hier, weil dein Pferd dich herausfordert.

Vielleicht weil es schon länger krank ist, vielleicht geht es immer ein Stück voran und dann wieder zurück.

Du schon so viel versucht – und nichts hat wirklich geholfen.

Vielleicht bist du müde. Oder unsicher. Oder wütend.

Ich bin mir ganz sicher: Du liebst dein Pferd. Sonst wärst du nicht hier.

Tag

01

Einführung: Warum dein Pferd nicht dein Spiegel, sondern dein Resonanzraum ist

Zum Audio-Impuls:
[Klicke auf den Link<<](#)

Die Wahrheit sehen

Tagesimpuls: Dein Pferd spürt deine Energie auch wenn du äußerlich ruhig wirkst

Heute beobachtest du, was du wirklich mitbringst in die Verbindung mit deinem Pferd.

Ich erkenne, wie es mir wirklich geht, nehme mich selbst ernst und beginne, Verantwortung für mein Energiefeld zu übernehmen, ohne Schuld, aber mit Klarheit.



Tag **01** Reflexionsfragen

3. Was wünschst du dir heute von deinem Pferd – bewusst oder unbewusst?





Tag **01** Abschließende Gedanken

Beobachtung nach deinem Stalltag:
Was hast du bei deinem Pferd bemerkt?
Wie war seine Reaktion auf deine Nähe, dein Tempo, deine Stimmung?
Hat sich in dir etwas verändert, nachdem ihr zusammen wart?



Ein Satz zum Mitnehmen oder Teilen (wenn du magst):
„Heute habe ich bemerkt, dass...“





Tag **01** Ausblick



Ich freue mich, dass du heute so mutig warst.
Dass du hingeschaut, dir Raum genommen und dir
den Audio-Impuls gegönnt hast.
Allein das verändert schon etwas in dir und in deiner
Beziehung mit deinem Pferd.
Im Kurs gehen wir diesen Weg weiter.
Ich begleite dich Schritt für Schritt raus aus dem
„Funktionieren“, rein in eine echte Verbindung zu dir
und zu deinem Pferd, zu deiner Wahrheit.
Wir erforschen, wie du dein Nervensystem stärkst, alte
Muster erkennst, deine Energie gezielt lenkst und dich
innerlich frei machst.
Ohne Druck, denn es geht nicht darum, etwas „zu
schaffen“. Es geht darum, dich selbst in deiner Tiefe
wieder zu spüren.
Und aus dieser Kraft heraus für dein Pferd wirklich da
zu sein.
Schön, dass du da bist!

Bleibe mit mir in Kontakt:

[Instagram](#)

[YouTube](#)

[Telegram](#)