

Du lernst Übungen, die die Kommunikation auf erstaunliche Art leichter machen. Durch **Absicht und Übung**. Dabei geht es auch um dich selbst und einiges kann und soll ohne Pferd geübt werden. Die Pferde verstehen das nämlich eh schon.

Im ersten Modul geht es um **Leichtigkeit** und **Softness** und um erstaunliche Übungen aus dem **Aikido** und die **Leichtigkeit in der Körperkommunikation**.

Das zweite Modul ist der **Achtsamkeit als Aha-Erlebnis** gewidmet.

Und im dritten Modul findest du Übungen, mit denen du die gefundene Leichtigkeit **gut in deinen Alltag integrieren** kannst.