



MARINA PARRIS
horse wisdom for the human heart

2022 WORKSHOPS

TRANSFORMATION UND HEILUNG MIT PFERDEN

Pferde begleiten mich bald 20 Jahre. In der Zeit habe ich mich stark verändert, von einem Mauerblümchen die wenig sagte und immer für alle anderen da war zu einer selbstbewussten Frau die ihren eigenen Weg im Leben geht – den Weg des Herzens.

Der Weg war oft steinig, unbequem, und einsam. Dabei lernte ich vieles wertvolles. Ich lernte über meinen Schatten springen, Entscheidungen zu treffen, mich für meine Bedürfnisse einzusetzen, weiter zu gehen auch, wenn ich unsicher war, weil ich nicht alle Antworten hatte. Vor Allem lernte ich mir treu zu bleiben. Das forderte viel Mut und gleichzeitig die Bereitschaft Verantwortung für mein Leben zu übernehmen.

Wer weiss, vielleicht möchten Sie heute, wie ich dazumal - vermehrt den Weg ihres Herzens gehen. Wenn ja, sind diese Workshops mit Pferden eine wertvolle Chance. Sie zeigen den Weg auf, welcher ich gegangen bin. Es ist mein Wunsch, dass die Workshops und die Pferde Sie unterstützen Ihren Herzensweg zu gehen und dabei Ihre Einzigartigkeit und innere Ressourcen neu zu entdecken.

Nach meinem Lebensmotto «**To be me, is to be free!**» sind diese 3 Workshops entstanden. Drei Schritte, um DEIN eigenes Leben zu führen - ein Leben, das für DICH sinnvoll und erfüllend ist.

ENTDECKE DEINE INNERE WEISHEIT
Nutze deine angeborenen Ressourcen.

BLEIBE DIR SELBER TREU
Verbinde dich mit der Energie der Freude.

LEBE DEIN LEBEN
Vertraue auf die Führung in deinem Herzen.



MARINA PARRIS
horse wisdom for the human heart

2022 WORKSHOPS

Der erste Schritt ist sich mit der Quelle, Ihre **innere Weisheit**, wieder zu verbinden. Dort realisieren Sie was für wertvolle Informationen Ihren Körper, Ihre Atmung, Ihr Herz, Ihre Emotionen und Ihre Energie für Sie bereithalten.

Im zweiten Schritt lerne Sie Ihre wahren Bedürfnisse auf der physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Ebene kennen. Alle Ebenen müssen genügend Raum und Aufmerksamkeit im Alltag bekommen, damit Sie innerlich ausgeglichen sind und mit der **Energie der Freude** verbunden sind. Sie geben auch Träume, die Sie schon lange in Ihrem Herzen tragen, erneut Platz in ihrem Leben. Was braucht es, damit diese inneren Visionen auch in der Realität umgesetzt werden können und Sie im besten Fall Ihrer Berufung nachgehen können?

Drittens erkennen Sie was in ihrem Leben wichtig ist, damit es für Sie sinnvoll und erfüllend ist. Danach lernen Sie Verantwortung für **Ihr Leben** zu übernehmen und Ihre innere Führung in jedem Moment zu vertrauen. Ihr Herz spricht immer mit Ihnen, hören Sie auch zu?

Pferde begleiten Sie auf die innere Reise zurück zu sich selbst.



MARINA PARRIS
horse wisdom for the human heart

2022 WORKSHOPS

ENTDECKE DEINE INNERE WEISHEIT - Die 5 Schlüssel

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die ihre innere Weisheit in ihre Lebensführung integrieren möchten.

Unser natürlicher Zustand ist perfekte Gesundheit. Stellen Sie sich vor, Sie könnten sich mit Ihrem Körper verbinden und herausfinden, dass die Schulterschmerzen nicht von einem langen Arbeitstag kommen, sondern von einer verletzenden Bemerkung oder aus einem anderen Grund. Stellen Sie sich vor, Sie könnten die Atmung nutzen, um Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen und um mit anderen zu kommunizieren. Sie haben 3 Gehirne und Ihr Herz ist eines davon. Entdecken Sie die Kraft des Herzfeldes und seine Fähigkeit, Dinge in Ihr Leben zu ziehen. Wie wäre es, wenn Sie Ihre Emotionen nicht mehr unterdrücken müssten und lernen würden, mit den wertvollen Informationen, die sie für Sie enthalten, zu arbeiten? Last but not least, ist auch Ihre Energie eine wichtige Ressource. Wie und wofür geben Sie sie aus? Was gibt Ihnen Energie und was nimmt sie Ihnen weg?

In diesem Workshop lernen Sie die 5 Schlüssel zur inneren Weisheit kennen und wissen, wie Sie sie in Ihrem Leben integrieren können. Pferde sind grossartige Lehrer und begleiten Sie gerne auf Ihrem Weg.

- 1) Körper
- 2) Atmung
- 3) Herz
- 4) Emotionen
- 5) Energie

Datum/Ort: Sa, 17. September oder 22. Oktober 2022, Rothenburg/LU
Zeit: 09.00 - 17.00h
Gruppe: 4 Teilnehmende
Kursgeld: CHF 360, inkl. Zwischenverpflegung, exkl. Mittagessen
Anmeldung: hello@marinaparris.com



MARINA PARRIS
horse wisdom for the human heart

2022 WORKSHOPS

BLEIBE DIR SELBER TREU - Bedürfnisse & Berufung

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die sich mit der Energie der Freude verbinden möchten.

Unser wahres Selbst ist der Zustand der Freude, den wir als Baby fühlten. Dieser Zustand dauerte bis zum Alter von etwa 3 Jahren an, als die Menschen begannen, Erwartungen an uns zu stellen, was wir tun sollten, wie wir uns verhalten sollten, wie wir uns kleiden sollten, später, wie wir denken sollten, welchen Beruf wir ausüben sollten, usw. usw. Natürlich machen wir das mit unseren Eltern und anderen mit, um geliebt und akzeptiert zu werden. Als Erwachsene merken wir jedoch, dass wir dabei nicht wirklich glücklich sind. Oft stellen wir fest, dass wir uns von dem entfernt haben, was wir tief in unserem Inneren wirklich sind. Das innere Feuer ist nicht mehr so hell, wie es einmal war oder sein könnte. Die Dinge werden schwer im Geist und im Herzen. Wenn dies der Fall ist, ist es an der Zeit, neue Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit Ihrem Herzen stehen.

In diesem Workshop werden Sie lernen, zwischen der konditionierten Version Ihrer selbst (Ihrer Maske) und Ihrem wahren Selbst zu unterscheiden. Während Menschen die Konformität suchen, suchen Pferde die Authentizität in Menschen. Sie werden das Gefühl genießen, sich selbst zu sein und von anderen akzeptiert zu werden. Sie werden offen dafür sein, wie Ihr Herz zu Ihnen spricht und die Quellen der Freude in Ihrem Leben entdecken und wie dies dazu führt, Ihre inneren Visionen in die Realität umsetzen zu möchten.

Wir alle haben innere Reisen, die uns an Orte führen, wo wir uns mit unseren inneren Visionen und Träumen verbinden. Es ist an der Zeit, die Spinnweben von Ihren inneren Visionen und Wünschen zu entstauben und sie in die Realität zu bringen, besonders wenn diese Visionen immer wieder auftauchen. Alles ist möglich, wenn Sie bereit sind, aus Ihrer konditionierten Komfortzone und Ihren gesellschaftlich akzeptierten Verhaltensweisen herauszutreten und Ihrem Herzen zu folgen.

In diesem Workshop werden Sie sich auf eine Reise nach innen begeben, um sich mit Ihren Visionen und Wünschen zu verbinden. Sie werden sich bewusst, welche Glaubenssätze Sie im Zusammenhang mit diesen Visionen und Wünschen haben und wie Sie diesen Schritt für Schritt überwinden können. Pferde handeln so, wie sie sich fühlen, und geben uns den Mut, das Gleiche zu tun.

Datum/Ort: So, 18. September 2022, Rothenburg/LU
Zeit: 09.00 - 17.00h
Gruppe: 4 Teilnehmende
Kursgeld: CHF 340, inkl. Zwischenverpflegung, exkl. Mittagessen
Anmeldung: hello@marinaparris.com



MARINA PARRIS
horse wisdom for the human heart

2022 WORKSHOPS

KOMBI-WORKSHOP – ENTDECKE DEINE INNERE WEISHEIT BLEIBE DIR SELBER TREU

In Zusammenarbeit mit Carina Boss und Beat Süess, welche bei Ardèches eine wundervolle Oase mit Pferden kreiert haben, wird der 3 ½-tägiger Workshop durchgeführt.

Der Workshop dient als wichtige Grundlage für die Führung des eigenen Lebens. Siehe Beschreibung der einzelnen Workshops.

Wir werden uns zuvor in einem Webinar gegenseitig kennenlernen und anschliessend am Workshop auch in diesem Rahmen wieder treffen.

Übernachtungsmöglichkeiten gibt es vor Ort in ihrem B&B.

Datum/Ort: Mi, 28. September bis Sa, 01. Oktober 2022, Le Grand Bayle, Frankreich
Zeit: 09.00 - 17.00h
Gruppe: 4 Teilnehmende
Kursgeld: Detaillierte Infos folgen
Anmeldung: hello@marinaparris.com bis 15. September 2022



MARINA PARRIS
horse wisdom for the human heart

2022 WORKSHOPS

LEBE DEIN LEBEN – Verantwortung übernehmen

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die mehr Verantwortung für die Qualität ihres Lebens übernehmen möchten.

Viele von uns gehen durch das Leben wie eine Blume im Wind. Wir gehen in eine Richtung, wenn der Wind aus einer Richtung kommt, und gehen in eine andere Richtung, sobald der Wind seine Richtung ändert. Während sich die äusseren Umstände ständig ändern, stellt sich die Frage, welche Auswirkungen dies auf Ihren inneren Zustand hat. Neigen Sie dazu, sich als Opfer zu sehen, oder handeln Sie, um das Beste aus dem zu machen, was das Leben Ihnen bietet, damit Sie Ihre Ziele trotzdem erreichen können?

In diesem Workshop lernen Sie, Verantwortung zu übernehmen und zu handeln, indem Sie Übungen mit Pferden durchführen. Die Interaktion mit den Pferden zeigt Ihnen, wie wichtig es ist, sich des gegenwärtigen Augenblicks bewusst zu sein, sich mit sich selbst und dem Pferd zu verbinden und situative Führung auf der Grundlage gegenseitigen Vertrauens zu praktizieren. Pferde sind auf der Suche nach Menschen mit Führungsqualitäten, denen sie in verschiedenen Situationen ganz natürlich folgen können. Wenn Sie einmal begonnen haben, Führungsqualitäten im Umgang mit Pferden zu erlernen, lassen sich diese Fähigkeiten leicht auf Ihr persönliches Leben übertragen.

Datum/Ort: So, 23. Oktober 2022, Rothenburg/LU
Zeit: 09.00 - 17.00h
Gruppe: 4 Teilnehmende
Kursgeld: CHF 340, inkl. Zwischenverpflegung, exkl. Mittagessen
Anmeldung: hello@marinaparris.com bis 15. September 2022



MARINA PARRIS
horse wisdom for the human heart

2022 WORKSHOPS

EPONAQUEST EINFÜHRUNGS-WORKSHOP

Mit Pferden lernen kann viele Türen öffnen. Als Meister der nonverbalen Kommunikation, zeigen sie uns wie wertvoll es ist vermehrt die „anderen 90%“, bzw. Gefühle, Emotionen, körperliche Empfindungen, usw., wahrzunehmen und diese als wertvolle Information zu betrachten. Dann gehen neue Türen auf, welche uns unterstützen, mit den Herausforderungen des Alltags und des Lebens erfolgreicher umzugehen und am Ende vom Tag unser eigenes Leben zu leben.

Mit den Pferden als Co-Trainer lernen Sie in verschiedenen Übungen:

- Nonverbale Kommunikation – den ganzen Körper als Organ der Wahrnehmung nutzen
- Auf das Herz hören – das Herz als selbstständige Intelligenz erkennen
- Grenzen – den eigenen Raum in Anspruch nehmen, für die eigenen Bedürfnisse einzustehen
- Emotionale Kompetenz – konstruktiver Umgang mit Emotionen
- Authentizität – seine wahre Person erkennen und leben, Glaubensmuster zu bewusst zu werden
- Verletzbarkeit – den Mut haben aus der eigene Komfortzone zu gehen, um Wachstum zu erleben
- Kunst des Nicht-Tuns – hier liegt eine Quelle der Kreativität

EponaQuest® nach Linda Kohanov (USA), Autorin der Bücher: «Das Tao des Equus», «Botschafter zwischen den Welten», «Der Bewusste Weg mit Pferden» und «The Power of the Herd». Linda ist Pionierin im Bereich pferdegestütztes Lernen in den USA (www.eponaquest.com).

Datum/Ort: 08./09. Oktober 2022, Rothenburg/LU
Zeit: 09.00 - 17.00h
Gruppe: 4 Teilnehmende
Kursgeld: CHF 660, inkl. Zwischenverpflegung, exkl. Mittagessen
Anmeldung: hello@marinaparris.com bis 23. September 2022