

Stress lass nach!

Mach's wie die Pferde: Die 5 effektivsten Übungen, wie Du Stress vorbeugst

🐾 Pferde sind Fluchttiere. **Wenn eine Gefahr droht, rennen sie.** Das baut gleichzeitig das Stresshormon Cortisol ab.
Ob Du ums Haus rennst, Holz für den Kamin hackst oder durch den Sonnengruß fließt – **mach es wie sie und beweg Dich!**

🐾 Hast Du mal Pferde beim Grasen auf der Weide beobachtet? Ein unglaublich friedliches Bild und sehr entspannend. **Bedachtes Kauen entspannt!**
Genieße achtsam ein Stück Schokolade oder Obst. Manche Menschen entstresst es auch, wenn sie Kaugummi kauen. Probiere aus, was Dir gut tut!

🐾 Leitstuten und -hengste haben ihre Herde **immer gut im Blick.** So entgeht ihnen keine Gefahr. Das klappt nur mit etwas **Abstand.**
Also, wenn es hektisch wird: mache einen Schritt zur Seite und **verschaffe Dir einen Überblick. Was braucht gerade wirklich meinen Fokus?**
Oder um nochmal das Thema Flucht zu nehmen: musst Du wirklich in der Situation bleiben – oder kannst Du sie verlassen?

🐾 Pferde sind Herdentiere. **Die Herde bietet Schutz und Geborgenheit,** gegenseitige Fellpflege entspannt.
Auch uns Menschen gibt Gesellschaft Sicherheit und Unterstützung. **Ein gutes soziales Netz beugt Stress vor und hilft in Krisenzeiten.**
Wer in Deiner Herde kann Dich schützen? Welchen Kontakt möchtest Du stärken?

🐾 Pferde leben ganz und gar im **Hier und Jetzt.** Gestern und morgen sind keine Konzepte, die sie kennen. Wie erholsam, oder?
Den Moment ganz wahrnehmen und dabei sich selbst. Den eigenen Bedürfnissen auf die Spur kommen und innehalten. Ganz bei einer Sache sein – auch das ist Achtsamkeit!

**Du möchtest mehr davon? Dann schreib uns:
howdy@loewenundpferde.de**

