



- ∞ Beratung / Elterncoaching
- ∞ Coaching / pferdegestütztes Coaching
- ∞ Evolutionspädagogik / Lernberatung
- ∞ Supervision / pferdegestützte (Team-) Supervision
- ∞ Kommunikations-, Glücks- und Mental-Health-Training (**kopfgarten**)

Kontakt:

Mag. Barbara Schwarz
 6401 Inzing, Schöllernweg 8
 +43 699 1825 9369
mentalfit@barbara-schwarz.at
www.lernberatung-coaching.com

Design & Fotografie: Natalie Plössnig



Mentalfit durchs Leben

Kennst du diese Gedanken?

„Das schaffe ich nicht!“
 „Ich sehe keinen Ausweg.“
 „Ich bin nicht gut genug.“
 „Ich komme einfach nicht weiter ...“

und du schränkst dich selbst damit ein?

Neue Gedanken. Neues Ich.



*Für Schüler*innen und Jugendliche*

Was Schule manchmal richtig schwer macht:

- *Fehlende Motivation, wenig Selbstvertrauen und die Angst zu versagen*
- *Stress bei Präsentationen und Schularbeiten*
- *Befürchtungen, was andere über mich denken*
- *Rückzug bis hin zur Schulverweigerung*

Mit Pferden an deiner Seite findest du neue Kraft und Mut – und die Möglichkeit, deine Gedanken neu zu formen.

Kontaktieren Sie mich für eine mögliche finanzielle Unterstützung.

Glückliche Menschen ...

- *lernen doppelt so schnell und sind flexibler*
- *sind sich ihrer Ressourcen bewusst und können darauf zugreifen (Resilienz)*
- *haben ein höheres Selbstbewusstsein*

Für Erwachsene

Das Leben könnte „leichter“ sein, wäre da nicht:

- *Innere Unruhe, Stress oder Energielosigkeit*
- *Unsicherheit bei wichtigen Entscheidungen*
- *Alte Muster, die dich einschränken*
- *Ziele, die du nicht erreichst*

Denk neu – und entdecke dein volles Potenzial.

