



Julica Valentiner

LECTURE | VORTRAG SUNDAY 20:00

Happy brain, empowered self – Nutze das Potential deines Nervensystems

Happy brain, empowered self - use the potential of your nervous system



Julica Valentiner is an expert for trauma, neurocentered bodywork and mindfulness. Her passion is to enable horse riders to become the best version of themselves - mentally, emotionally and physically.

About 15 years ago she discovered that there is a close link between traumatic life experiences and the rider's ability to have a soft and allowing seat position and mindset. In her definition a traumatic life experience is any situation in which the inner coping mechanism is overwhelmed and has no answer or solution. This can even happen in every day situations but for sure through accidents, severe stress, violence and sexual abuse. Julica developed her own neurocentered approach including TRE®, Neuro-Athletic Training as well as mindfulness,- and breath work.

Happy brain, empowered self! Julica is convinced that the solution for resolving blockages in our body is our brain and nervous system. She travels regularly to Australia, Canada and throughout Europe as a clinician, but also offers online lessons and workshops. She also has an English spoken Podcast and there is much more to come for international clients in the future.

In her presentation ,The mystery is in the history - The impact of stress and trauma on your horse riding' Julica will talk thoroughly about the insights of traumatic life experiences and how they are stored in our brain and body memory. She will also give you some tips on how to start today to make a difference for yourself and your horse.



Julica Valentiner ist Expertin für Trauma, neurozentrierte Körperarbeit und Achtsamkeit. Sie eröffnet Räume für Veränderung von Mensch und Pferd für mehr Verbindung, Freude und Leichtigkeit im Leben mit Pferden. Neben ihren Online-Programmen gibt sie Lehrgänge in Australien, Kanada und Europa.

Happy brain, empowered self - ist das Motto ihrer Arbeit. Sie nutzt die TRE®-Methode, die neurozentrierte Körperarbeit, Atemübungen und Achtsamkeitstraining mit dem Ziel, den Reiter wieder in das Gefühl zu sich selbst zu führen und die Selbstregulation des Nervensystems zu aktivieren. Durch Überforderung, Stress und traumatische Lebenserfahrungen kann die neuronale Selbstregulation aus dem Gleichgewicht geraten. Ein (Mikro-)trauma entsteht bereits dann, wenn Kopf und Körper keine Antwort mehr haben und hilflos nur noch mit Flucht,- Kampf,- oder Erstarrung reagieren können.

Julica hat sich mit ihren Angeboten zur Aufgabe gemacht Menschen aus diesen Reaktionsmustern zu begleiten. Ihre Motivation für dieses Thema liegt in ihrer eigenen Geschichte begründet. Julica selbst hat in ihrer Kindheit schwere traumatische Situationen durchlebt und als junge Erwachsene vor allem im Bewegungsdialog mit ihrem Pony gefühlt, dass ihr Nervensystem immer noch in Alarmbereitschaft ist. In ihrem Vortrag: ‚Dein Körpergedächtnis sitzt mit im Sattel - Einfluss von Stress und Trauma auf Dein Reiten‘ gibt sie ganz konkrete Beispiele welche Muskulatur beim Menschen von Stress und Trauma betroffen ist und wie sich chronische Spannungsmuster beim Reiter auf das Pferd auswirken können.