

Intensivkurs Bewegungstraining für Reiter

Wer sich ein geschmeidiges und durchlässiges Pferd wünscht, sollte mit diesem Wunsch nicht vor dem eigenen Körper Halt machen! Aus diesem Grund gibt es nun auch extra abseits meiner Einzelsettings (= mit und auf dem Pferd) endlich für den Alltag sinnvolles

-->> **BEWEGUNGSTRAINING o h n e Pferd!** <<--

!! Der Fokus liegt diesmal **nur** auf unserem Körper, dessen Mobilität und der Verbindung zum effektiven, mitschwingenden Reitersitz !!

Die Pferde **lieben** es, wenn ihre Bewegung locker und gleichmäßig durch unseren Körper **s c h w i n g t** . Dies führt in der Regel zu mehr Harmonie und einem **fairen Dialog** mit dem Partner Pferd - mein Hauptziel beim gemeinsamen Tun 🐾

"Wenn du weißt, was du tust, kannst du tun was du willst!"

Gemäß diesem schönen Satz von Moshé Feldenkrais werden wir an diesem Tag in bewusst kleiner Gruppe...

... unseren diversen Bewegungsmustern nachforschen

... sie genauer erspüren und diese dann durch gezielte Übungen Stück für Stück verändern und

... dadurch gezielt in den oft stressigen Alltag mitnehmen.

* * * I N H A L T * * *

-> Bewegungstraining für Reiter abseits des Pferderückens

-> Kurze, knackige Lektionen für's Büro, Reisen, vorm Training,...

-> intensivere Übungen für mehr Tiefe

-> Förderung der Eigenwahrnehmung durch Visualisierung

-> Verbesserung der Balance durch gezielte Propriozeption

-> Rückenfaszie lösen mithilfe der Franklin Methode

-> Gezielter Einsatz von Hilfsmitteln wie: FRANKLIN-Bällen, Thera-Band, Balance-Pads & Co.

Das alles hilft uns Reitern gezielt eine DURCHLÄSSIGKEIT in unserem Körper zu erarbeiten und somit beschwingt und gelöst durchs Leben zu gehen. Direkt danach gehts dann vielleicht gleich ab zum Pferd zum nachspüren und genießen :-D

* * * A B L A U F * * *

*) 10:00 Beginn - nach Vorstellungsrunde, Wünschen und spezifischen Themen -> PRAXIS

*) 11:30 kurze Pause

*) dazwischen PRAXIS

*) ca. 13:00 - 13:30 Mittagspause

*) dazwischen PRAXIS

*) 14:45 Abschlussrunde

*) 15:00 geplantes Ende

Termin: 25.04.2020

Dauer: 10:00 bis 15:00 Uhr

Kosten: 60 € inkl. Kaffee & Knabbereien

Du brauchst nichts weiter mitzunehmen außer dich, ein dir angenehmes Gewand und ein Mittagessen - Küche und Umkleidemöglichkeit sind vorhanden.

*** * * A N M E L D U N G * * ***

Anmeldung ausschließlich per Mail an kontakt@seraphin-eggl.at

ACHTUNG: Teilnehmeranzahl begrenzt - Training in kleiner Gruppe!