

Der Reiter in Balance

Teil 1 - ohne Pferd

Sonntag 23. Januar 2022
in 53937 Schleiden
10:00 - ca. 16:00 Uhr



Wir thematisieren die Durchlässigkeit des Reiters und Losgelassenheit eures Pferdes wie das zusammen hängt und wer wen eigentlich formt, wie ihr geschmeidiger und gleichermaßen stabiler werdet und davon auch im Alltag profitieren könnt.


Wir werden einen spannenden, sehr aktiven Tag gemeinsam verbringen in kleiner Gruppe um ganz individuell arbeiten zu können und einen persönlichen Rahmen zu bieten.

Hier seid ihr richtig wenn ihr:


- Eure körpereigene Flexibilität und Fitness verbessern wollt
- Euch selbst einmal vom Physiotherapeut durchchecken lassen möchtet
- Ein besseres Gefühl im Sattel entwickeln möchtet
- Euer allgemeines Wohlbefinden steigern möchtet
- Eure Hilfengebung verbessern möchtet
- Neue Bewegungserfahrungen sammeln möchtet


Was euch erwartet:

 Theorie zur Physiologie unseres Körpers - Fokus auf den Mensch als Reiter

 Thematisierung der inneren Einstellung eventuellen Blockaden und Ängste - Mentale Bilder und Atemtechniken

 Professioneller Physiotherapeutischer Check up "Bestandsaufnahme"

 Faszientraining am Boden und mit dem Balance Hocker für Flexibilität bei gleichzeitiger Stabilität.

 Kompaktes Kombinationstraining aus Yoga und Kraftsport für eine starke Körpermitte, bessere Koordination und Beweglichkeit.

Handout mit euren persönlichen Trainingsempfehlungen für zu Hause.

Was ihr braucht:

Bequeme (Sport) Kleidung am besten in Zwiebellook

Handschuhe

Wärmekissen (Kirschkern o. Ä.)

Gymnastikmatte(Isomatte o. Ä.)

Pulsuhr - wenn ihr habt

Kosten Tagesworkshop: 130€ inkl. Handout, Mittagssnack und Getränke

Anmeldungen ausschließlich per Email an: Info@kaltbluttraining.de