

Der Reiter in Balance Teil 2 – mit Lehrpferd

Sonntag 20. März 2022
in 53937 Schleiden
10:00 - ca. 16:00 Uhr



In diesem 2. Teil meiner Sitzschulungstage thematisieren wir, wie das Pferd euren Sitz spiegelt, wie es auf eure Mentale Stärke reagiert und welche Möglichkeiten ihr habt euch selbst zu korrigieren. Wir werden mit Hilfe des Balance Hockers vorhandene Einschränkungen erkennen und auf dem Pferderücken mit Hilfe seiner 3-Dimensionalen Bewegung daran arbeiten.

Wir nutzen Franklin Bälle und andere Materialien um vorhandene „Verklebungen“ in den Faszienstrukturen zu lösen.

Verschiedene Sitzformen gehen wir an der Longe durch und Schulen effektiv eure Balance und das Gefühl für die Bewegung des Pferdes.

Hier seid ihr richtig wenn ihr:

- Zu einem verbesserten Sitzgefühl kommen wollt
- In unangenehmen Situationen im Sattel handlungsfähig bleiben möchtet
- Ein besseres Balancegefühl entwickeln möchtet
- Euer Pferd aus dem Sitz heraus leiten möchtet
- Eure Hilfengebung verbessern möchtet
- Stabiler und zugleich dynamischer werden möchtet

Was euch erwartet:

- 📖 Theorie zum Sitz des Reiters und Auswirkungen von eventuell vorhandenen Einschränkungen
 - 🧠 Thematisierung eurer Mentalen Stärke und wie das Pferd euren Sitz und Energiefluss spiegelt
 - 🏆 Beweglichkeitstraining auf dem Balance Hocker
 - 👩‍🦰 Faszienbehandlung und Balanceübungen auf dem Pferd u.A. mit Hilfe von Franklin Bällen
 - 👩‍🦰👩‍🦰 Sitzlonge zur Schulung eurer Balance und Koordination
- Handout mit Trainingsempfehlungen für zu Hause.

Was ihr braucht:

Bequeme (Reit)Kleidung
Helm
Festes Schuhwerk mit Absatz

Kosten Tagesworkshop: 130€ inkl. Handout, Mittagssnack und Getränke
Anmeldungen ausschließlich per Email an: Info@kaltbluttraining.de