

## **Der Reiter in Balance** **Teil 2 – mit Lehrpferden**

Sonntag 20. März 2022  
in 53940 Hellenthal  
10:00 - ca. 16:00 Uhr



Unabhängig davon, ob ihr bei meinem ersten Teil dieser Sitzschulungsreihe teilgenommen habt oder nicht, seid ihr hier richtig, wenn ihr aktiv auf dem Pferd eure Balance und Koordination und somit auch eure Hilfengebung verbessern möchtet.

In Teil 1 hatten wir eine Physiotherapeutin dabei, die unsere Blockaden und körpereigenen Schiefen behandelt hat und wir durch eine kleine KraYo Einheit unsere Kraft und Balance verbessern konnten.

Innen und außen im Gleichgewicht ist auch unser Motto für den 2. Teil.

Um aus unserer Körpermitte heraus zu reiten, werden wir wieder sehr fokussiert auf uns selbst blicken, hineinfühlen und mit Hilfe des Balance Hockers, den Franklin Bällen, Gleichgewichts und Crosskoordinativen Übungen zu mehr Losgelassenheit und zugleich Stabilität finden.

Die Theorie halten wir an dem Tag kurz und für jeden Teilnehmer gibt es 2 Einheiten auf dem Pferd, jeweils vor- und nachmittags, in geführter und longierter Arbeit. In kleiner Gruppe von max. 6 Teilnehmern können wir individuell auf jeden eingehen und uns gänzlich auf die Dreidimensionalen Bewegungen einlassen. Mit Hilfe von inneren Bildern kommen wir zu einer positiveren Haltung, Fokus und Konzentration. Mit unterschiedlichem Material und Sitzübungen lösen wir Verspannungen und verklebte Faszienstrukturen.

### **Was ihr braucht:**

Reithelm

Feste Schuhe und bequeme (Reit)Kleidung

**Kosten Tageskurs:** 130€ inkl. Handout, Mittagssnack und Getränke

**Anmeldungen ausschließlich per Email an: [Info@kaltbluttraining.de](mailto:Info@kaltbluttraining.de)**