



# Körperbewusste Sitz- und Wahrnehmungsschulung

- Becken und Wirbelsäule, Aufrichtung, Sitz im Seitwärts -

## Besser sitzen- viel besser reiten! Im Seitwärts und im Vorwärts- optimaler Einfluss auf die Rückentätigkeit deines Pferdes

### WANN?

Mi-Fr, 04.-06.08. 2021

### WO?

Reitanlage Trailrider  
72186 Empfingen

### Preis

€ 375,- mit Pferd  
(plus Box € 25,- pro Tag)  
€ 150,- ohne Pferd

### Intensivkurs

*max. 4 aktive Teilnehmer,  
umfassendes Skript*

### KURSABLAUF

#### Mittwoch:

- 2 x 1,5h Theorie / Praxis ohne Pferd
- 2 x Reiten - 2er/3er Gruppe á 60 min

#### Donnerstag/Freitag:

- Ca. 1,5h Theorie + Praxis ohne Pferd
- 1 x Reiten - Einzel á 45 min

### ANMELDUNG

- Regina Eckerlin
- [r.eckerlin@gmx.de](mailto:r.eckerlin@gmx.de)
- 0151-22224553



- Die besten und effektivsten Übungen und Bewegungserfahrungen mit und ohne Pferd, die wirklich funktionieren und Gewohnheiten verändern, nach Feldenkrais, Centered Riding und der Franklin Methode®
- Verständnis für Bewegungsabläufe, Biomechanik des Reiters, Verkörperung der eigenen Anatomie
- Der Sitz im Seitwärts und Timing der Hilfen
- Anwendung von Franklin Bällen, Rollen und Bändern

#### Schwerpunkt des Kurses:

- Übungen rund ums Becken, Hüftgelenke und Wirbelsäule
- Aufrichtung des Oberkörpers - ↑ Körperspannung
- Der Sitz im Seitwärts - für Beginner und Fortgeschrittene
- Drehsitz und Aufrichtung
- Timing der Hilfen



Ziel: Seitwärts mit Leichtigkeit und im Bewegungsfluss

Regina Eckerlin ist Reit- und Bewegungstrainerin nach verschiedenen Lehren (Feldenkrais und Reiten, Centered Riding, Eckhart Meyners) und Bewegungspädagogin Franklin Methode® Level I

Regina Eckerlin



Ich freue mich auf Dich ...