



Körperbewusste Sitz- und Wahrnehmungsschulung

Der Sitz ist die Grundlage für gutes Reiten! Entwickle Dein Körpergefühl für Balance in der Bewegung und feine Hilfengebung

WANN?

Sa-So, 22.-23. Mai 2021

WO?

Reitanlage Trailrider
72186 Empfingen

Preis

€ 280,- mit Pferd
(plus Box € 25,- pro Tag)
€ 100,- ohne Pferd

Intensivkurs

*max. 4 Teilnehmer,
umfassendes Skript*

KURSABLAUF

Samstag:

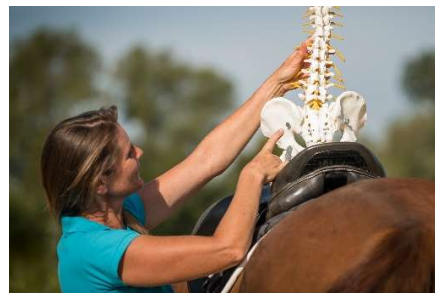
- 2 x 1,5h Theorie / Praxis ohne Pferd
- 2 x Reiten - 2er Gruppe á 60 min

Sonntag:

- Ca. 1,5h Theorie + Praxis ohne Pferd
- 1 x Reiten - Einzel á 45 min oder 2 x 20 min

ANMELDUNG

- Regina Eckerlin
- r.eckerlin@gmx.de
- 0151-22224553



- Die besten und effektivsten Übungen und Bewegungserfahrungen mit und ohne Pferd, die wirklich funktionieren, Dir Spass machen und ungünstige Gewohnheiten für immer verändern. Nach Feldenkrais, Centered Riding und der Franklin Methode ®
- Verständnis für Bewegungsabläufe und ein besseres Körpergefühl durch Verkörperung und Imagination der eigenen Anatomie
- „Eine Bewegung kann nur so gut werden wie die Idee, die Du davon hast.“
- Anwendung von Franklin Bällen, Rollen und Bändern

Schwerpunkt des Kurses:

- Mittelposition Becken-Kraftzentrum
- die Gelenke rund um das Becken
- Zusammenspiel Hüft-, Knie- und Fußgelenk
- Der optimale Bewegungsfluss und Einfluss auf die Rückentätigkeit des Pferdes
- Timing der Hilfen und warum Leichttraben nicht leicht ist

Der Kurs zielt darauf ab, Dir ein gutes Bewegungsgefühl, eine bessere Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit zu vermitteln, für eine feinere Einwirkung und Hilfengebung.

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 freu mich auf Dich!