



Termin

So, 16. Februar 2020, 14.00 - 17.00 Uhr

Ort

Bahnhof Straße 6a, 8510 Stainz

Trainer

Carina Hoisel, www.charlie-training.at

Kosten

EUR 66,00 / pro Person

Körper lockern - besser reiten

Einfache und effektive Übungen zur Sitzkorrektur

Unser Ziel ist es uns beim Reiten in vollkommener Harmonie mit unserem Pferd zu bewegen. Dafür müssen wir fähig sein losgelassen und ausbalanciert auf dem Pferd zu sitzen. Soweit die Theorie 😊

"Auf dem Pferd zu sitzen ist nicht schwer, es nicht zu stören dagegen sehr."

Nachdem wir die häufigsten Sitzfehler analysiert haben, geht es darum diese nachhaltig zu korrigieren oder zu beseitigen. Den oft hören wir schon jahrelang immer die gleichen Kommandos von unseren Reitlehrern, ohne eine wirkliche Verbesserung bewirken zu können. Oft passieren die Korrekturen an der falschen Stelle oder können in einer Reitstunde gar nicht behoben werden. Wir sind alle nicht frei von Haltungsschwächen, Fehlhaltungen, Verspannungen usw., die wir im Alltag mit uns herumschleppen. Diese nehmen wir mit aufs Pferd d.h. wir können nicht erwarten locker und losgelassen am Pferd zu sitzen, wenn wir jeden Tag im Job verkrampft vorm Computer sitzen. Daher steht die ständige Arbeit an der Lockerheit des eigenen Körpers im Zentrum, um einen ausbalancierten Sitz am Pferd zu erreichen.

Wie kann dir der Workshop helfen:

- Wir erarbeiten ein einfaches Programm, um unseren Körper (auch im Alltag) zu lockern und beweglich zu machen
- Wir lernen einfache Übungen, die uns helfen unseren Sitz am Pferd nachhaltig zu verbessern
- Wir schaffen uns ein Bewusstsein für unsere Bewegungsabläufe, um gezielter auf unser Pferd einwirken zu können

Für den Workshop benötigst du bequeme Kleidung, eine Yoga-Matte und ev. Schreibzeug.

Bitte um schriftliche Anmeldung unter info@charlie-training.at oder **0664/3045013**.

Bezahlung in bar vor Ort oder Überweisung auf mein Konto
lautend auf Carina Hoisel, IBAN: AT98 3804 3000 0263 8708

Ich freue mich auf deine Teilnahme!

Alles Liebe Carina



Wohlfühltraining für Mensch und Tier
CARINA HOISEL

Tel. 0664 30 45 013

info@charlie-training.at

www.charlie-training.at

www.facebook.com/training.charlie