



Termin

So, 09. 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

Besser sitzen - besser reiten

Häufige Sitzfehler erkennen und analysieren

Wir alle wünschen uns, dass sich unser Pferd locker und losgelassen unter uns bewegt und wir als Einheit dahinschweben. Doch diese Harmonie ist nicht nur von unserem Pferd abhängig. Beim Reiten, also wenn wir am Pferd sitzen, befinden wir uns immer im Zusammenspiel mit unserem Pferd und beeinflussen uns ständig gegenseitig. Somit haben unser Sitz und unsere Bewegungen einen wesentlichen Einfluss auf die Bewegungen des Pferdes und die Lockerheit und Losgelassenheit des Reiters kommt dementsprechend der Losgelassenheit des Pferdes zu Gute.

Der vollkommen ausbalancierte und losgelassene Sitz des Reiters existiert meist nur im Lehrbuch. Durch Verspannungen, Einschränkungen, alte Verletzungen oder falsche Bewegungsmuster haben wir alle unsere Probleme mit der korrekten Körperhaltung, dem Gleichgewicht oder der Koordination unseres Körpers am Pferd. Oft sind wir verkrampft, halten oder klammern uns fest und bekommen immer wieder die gleichen Korrekturen z.B. Fersen runter, Schultern zurück etc. zu hören ohne zu wissen wie wir diese Fehler dauerhaft loswerden können.

Wie kann dir der Workshop helfen:

- Wir erarbeiten die Grundlagen des Reitersitzes um zu verstehen wie wir auf am Pferd sitzen sollen
- Wir besprechen wie die optimale Körperhaltung und eine wirkungsvolle Hilfengebung aussehen soll
- Wir analysieren die häufigsten Sitzfehler und ihre Auswirkungen auf das Pferd

Für den Workshop benötigst du bequeme Kleidung 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