



*"Bewusst sitzen - besser reiten!"*  
*Sitzschulungskurs*

**Nur ein ausbalancierter Reiter kann sich mit seinem Pferd in Harmonie bewegen. Jeder Reiter wünscht sich mit seinem Pferd zu tanzen.**



**Ziel dieses Kurses ist es, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und so einen ausbalancierten, geschmeidigen Sitz zu entwickeln.**



**Wir werden gemeinsam verschiedene Übungen kennen lernen und verschiedene Hilfsmittel einsetzen, um ein besseres Körpergefühl zu erarbeiten. Durch das Bewusstmachen der eigenen "Dysbalancen" können wir unseren Körper neu ausrichten und so einen geschmeidigen, ausbalancierteren Sitz entwickeln.**



**Wir werden in diesem Kurs den eigenen Sitz in Bodenarbeitsübungen und bei der praktischen Arbeit auf dem Pferd Stück für Stück auseinander nehmen, so dass wir feinste Veränderungen spüren und wahrnehmen können.**



Verschiedene Achtsamkeitsübungen helfen uns im "Hier und Jetzt" anzukommen. So können wir uns ganz auf uns und unser Pferd konzentrieren. Auch "Angstreiter" sind in diesem Kurs ganz herzlich Willkommen. Durch das Verbessern des Körpergefühls und der Balance, fühlen wir uns sicherer auf dem Pferd und können alte Angstmuster los lassen.

*"Entspannung kann man nicht bemühen, sie ist immer ein Geschenk, dass man einladen kann"*

Natürlich wird auch das Thema Zügelführung in diesem Kurs ein großes Thema sein, denn nur durch eine nachgiebige Zügelführung können wir unser Pferd zu mehr Losgelassenheit und Anlehnung einladen. Die Zauberwörter heißen hier: Stabilität und Flexibilität 😊





*Anna Sellmeier*  
*Tellington TTouch Practitioner P2 für Pferde*  
*zertifiziert v. Linda Tellington-Jones pers.*  
*Centered Riding Level II Instructor*  
*Fitness Trainerin C*  
*Bachblüten-Therapeutin für Hunde, Katzen & Pferde*



*"Bewusst sitzen - besser reiten!"  
Sitzschulungskurs*

**Datum:** Samstag 30.10.2021  
**Dauer:** 9.00 – ca. 17.00 Uhr  
**Ort:** Rietzler Pferdehof  
**Kosten:** 95,00 € aktive Teilnahme, 45 € Theorieteilnehmer  
**Inklusive:** Snacks und Getränke, ausführlichem Skript, alle in dem Kurs benötigten Materialien

**Anmeldung:** Bitte das Anmeldeformular ausgefüllt an: [a-sellmeier@gmx.de](mailto:a-sellmeier@gmx.de)

Die aktiven Plätze sind auf maximal 6 Teilnehmer begrenzt um ein konzentriertes Arbeiten zu ermöglichen.



*Ich freu mich auf einen schönen Kurs mit euch und den Pferden ☺*