



"Bewusst sitzen - besser reiten!"
Sitzschulungswochenende

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!"
Sitzschulungswochenende*

- Datum:** 09.07. - 10.07.2022
- Dauer:** Samstag 9.00 - 16.30 Uhr, Sonntag 9.00 - 15.30 Uhr
- Ort:** Jakelhof, Röhrwang 3, 87654 Friesenried
- Kosten:** 195,00 € aktive Teilnehmer, 80 € Theorieteilnehmer
(Theorietage können auch einzeln gebucht werden Kosten 45 € / Tag)
- Inklusive:** Snacks und ausführlichem Skript, sowie alle in dem Kurs benötigten Materialien
- weitere Info:** Eigene Pferde können zum Kurs mitgebracht werden (Kosten 20 € / Tag, es muss selbst gemistet werden)
- Anmeldung:** Bitte das Anmeldeformular ausgefüllt an: a-sellmeier@gmx.de
- Achtung:** Auf dem Jakelhof stehen verschiedene Wohnmöglichkeiten für den Kurs zur Verfügung. Weitere Info's und Preise unter www.jakelhof.de oder bei Christine Orterer 08347-9819688 Mail: info@jakelhof.de

Die aktiven Plätze sind auf maximal 8 Teilnehmer begrenzt um ein konzentriertes Arbeiten zu ermöglichen.



Ich freu mich auf ein schönes, spannendes Wochenende mit euch und den Pferden ☺