

Reiten und Alexander-Technik

Sitzschulung am Vormittag

Reiten ist Bewegung: Deshalb ist die Schulung des Bewegungsgefühles sowie der Wahrnehmungsfähigkeit Basis für einen unabhängigen Sitz und ein erfolgreiches Arbeiten mit dem Pferd.

In diesem Kurs erforschen wir Ihre individuellen Bewegungsmuster. Bewegungsübungen in Kombination mit einer klaren mentalen Ausrichtung, helfen Ihnen zu einer geschmeidigen Stabilität im Sattel zu gelangen. Geübt wird im Sitzen, Stehen, Gehen oder auf dem Holzpferd.



Arbeit ohne Pferd zu verschiedenen Themenschwerpunkten, wie

- Becken mit Aufrichtung der Wirbelsäule. Ein bewegliches Becken bedeutet Kraft und Balance aus der Körpermitte. Das Hüftgelenk ist das zentrale Gelenk für die Aufrichtung des Beckens, gute Koordination und Beweglichkeit im Hüftgelenk ist Voraussetzung für eine feine Hilfengebung.
- Kopf-Hals-Schulterbereich in Verbindung mit der dynamischen Dehnspannung der Wirbelsäule. Ein offener, aufgerichteter Nacken ohne Stauchungen gewährleistet Wachheit und Reaktionsfähigkeit auf innere und äußere Einflüsse. Offene Augen, mobile Gelenke, fließende Energien.
- Flexibler Brustkorb - der Brustkorb ist ein biegsames Geflecht aus Knochen, Knorpel, Gelenken und Muskelschichten. In der Mobilität der Brustwirbelsäule und des Brustkorbs liegt der Schlüssel zur homogenen Streckfähigkeit und Aufrichtung der gesamten Wirbelsäule. Zugleich steigert die Wiederbelebung seiner elastischen Dynamik das allgemeine Wohlbefinden, fördert Atem- und Bewegungsfreiheit.

Auf dem Reitplatz - integrieren des Neuerlernten in die Reitpraxis, mit Korrektur der individuellen Problemstellung.

Wo: 82229 Seefeld, Jahnweg, Reitanlage Huber

Zeit: Vormittags von ca. 9 bis 14 Uhr
Die Dauer variiert je nach Teilnehmerzahl

Teilnehmer: maximal 5 ReiterInnen

Leitung und Anmeldung: Sabine Scholz, Lehrerin der Alexander-Technik , 089. 74 79 33 35
www.alexander-technik-info.de

Weitere Informationen zum Reiten finden Sie auf der Webseite des Reitlehrers Erich Metterlein
www.reiten-in-leichtigkeit.de