

Dynamisch Reiten

Sitzschulung mit Nirina Meyer

17. März und 9. Juni 2024

Cutohof, Küttigkofen



Dynamisch Reiten ist die Kombination von Sitzschulung, Bewegungslernen, Körpersprache und Mentaltraining – für ein dynamisch-leichtes Reitgefühl zwischen Entspannung und Spannkraft. Reiten ist immer mit Bewegung verbunden, über Bewegung kommunizieren Reiter*in und Pferd.

Ziele/ Nutzen:

- Balance, Beweglichkeit, Losgelassenheit
- geschmeidiger Sitz
- feine Hilfengebung
- dynamisch-leichtes Reitgefühl zwischen Entspannung und Spannkraft

Inhalte:

- Erlebbar Anatomie
- Körperbewusstsein schulen
- Beweglichkeit, Kraft und Koordination
- Hilfengebung im Timing
- Mentaltraining

Neu!

Training auf der Schumann-Platte zum ausgleichen der eigenen Schiefe

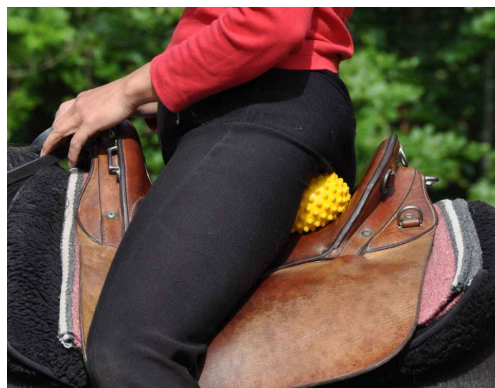
Auf der Platte liegend oder stehend in Kombination mit Dehnung und Atmung wird das Loslassen optimal erreicht. Der Körper kann sich neu organisieren. Durch zusätzliche aktivierende Übungen kann die Kraft der Kernmuskulatur aufgebaut werden, was sich positiv auf die Aufrichtung auswirkt. Mit diesem Training kann die Reiterin die eigene Schiefe ausgleichen.

Mehr Infos

www.pferdemotion.ch/sitztraining-auf-3d-schumann-platte/

Spezialangebot

Auf Wunsch kannst Du die Wirkung der Schumann-Platte unter Anleitung von Nirina erfahren.



Einzellektionen – Zeitplan wird anhand Anmeldung erstellt

Kosten:

120.- CHF pro Einzellektion, auf Wunsch inkl Probe Schumann-Platte

Anmeldung bis eine Woche vorher unter Angabe von gewünschtem Zeitfenster bei info@pferdemotion.ch

Anreise: www.cutohof.ch