

Workshop 1

**"Raus aus der
Schiefe"**

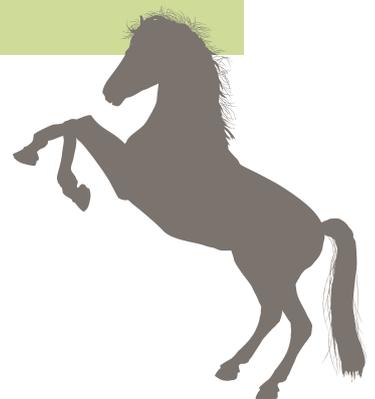


Was stört dich an deinem Sitz?

Four horizontal green bars for writing answers.

Woran möchtest du arbeiten?

Three horizontal green bars for writing answers.



Woran merkst du, dass du besser sitzt?

Empty green rectangular box for writing.

Empty green rectangular box for writing.

Empty green rectangular box for writing.

Womit bist du richtig zufrieden?

Large empty green rectangular box for writing.



Was bedeutet es für dich und dein Pferd, besser zu reiten?

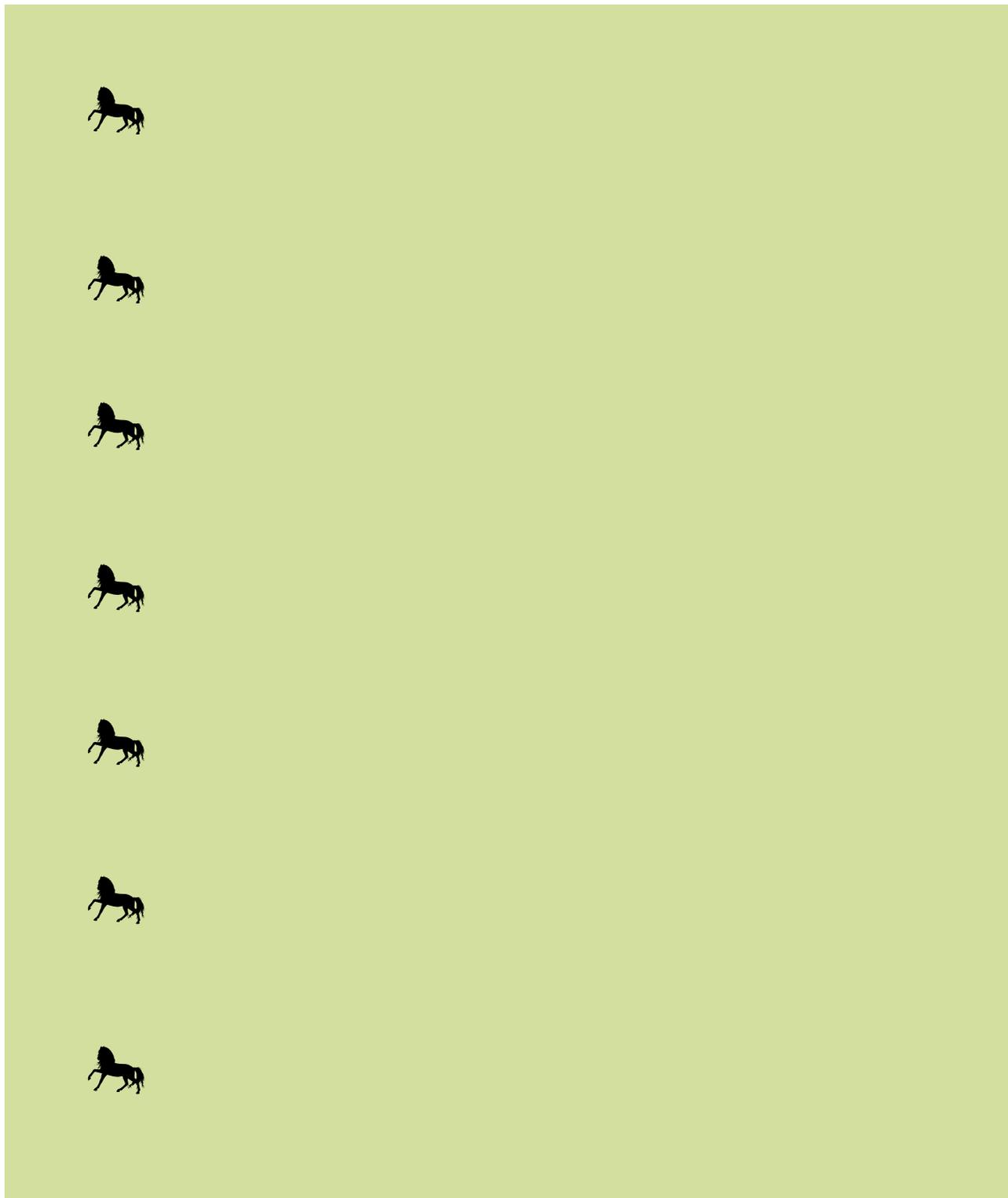
Empty green rectangular box for writing.

Empty green rectangular box for writing.

Empty green rectangular box for writing.



Wodurch entsteht Schiefe?



Was also tun?

Sinn erkennen

Sitzschulungskurs bei Stine 😊
Fachbücher lesen,
guten Unterricht nehmen, Weiterbildung

Therapie

Osteopathie, Physiotherapie, Chiropraktik,
FDM (Faszien-Distorsions-Modell),
Akupunktur, Schröpfen, Dry needling

Bewegung

Ausdauer (Radfahren, Schwimmen, HIT, Tanzen, Zumba)
Beweglichkeit fördern (Pilates, Yoga)
Kraft aufbauen (Pilates, Yoga, Krafttraining)

Entspannung

viel in der Natur aufhalten, Spaziergänge,
PMR (Progressive Muskelrelaxation) Autogenes Training,
Körperreisen, digitale Auszeiten, Bewusstes Essen

