

Reiten aus der Körpermitte

Das Pferd am Sitz haben

Die Grundvoraussetzung für ein reiterliches Gefühl ist eine gute Körperbeherrschung. Doch der Weg dorthin ist lang und beschwerlich und endet in keiner Ausbildungsskala. Die Körperbeherrschung soll immer noch besser und die Hilfengebung kann immer noch feiner und unauffälliger gegeben werden.

Nur WIE?

In diesem Seminar betrachten wir deinen Sitz mal aus einer anderen Perspektive.

- Ich zeige Dir Wege, mit denen Du selber ganz einfach deinen Sitz überprüfen und verbessern kannst
- mit vielen unterschiedlichen Wahrnehmungsübungen wirst Du Dein Körperbewusstsein verbessern
- somit leichter eigene Probleme bei Sitz und Einwirkung erkennen
- und damit selbständig an der Korrektur arbeiten können.

Alle Erkenntnisse führen zu einem losgelassenen, ausbalancierten Sitz, der die Grundlage allen Reitens ist. Mit vielen leicht umsetzbaren AHA-Momenten!

Im Anschluss setzen wir Erlerntes auf dem Pferd um. In einer 1/2 Stunde Einzel-Sitzschulung hat jeder die Möglichkeit auch mit Hilfe der Franklin-Bälle seinen Sitz und sein Körpergefühl zu verbessern und zu verfeinern.

Komm mit mir auf eine interessante Körperreise und erlebe ein absolut neues Sitzgefühl!

Sitzseminar: 9:00- ca 11:30: 50.- **jeder Teil kann auch einzeln gebucht werden**

Einzel- Sitzschulung (1/2h): 35.-

Infos:

Christine Gineiger

Human-Physiotherapeutin
Human-Osteopathin
Trainerin für Pilates, Beckenboden,
Wirbelsäulengymnastik
Heilpraktikerin für Physiotherapie
Pferdeosteopathin

Tel: 0176-63190164
stine@gineiger.de
www.reiter-pilates.de
facebook & Instagram: reiter_pilates