



Kontakt:  
Strelitzer Str. 4  
17252 Mirow  
Telefon: 01523/40 999 66  
E-Mail: [info@zentriert-reiten.de](mailto:info@zentriert-reiten.de)  
Web: [www.zentriert-reiten.de](http://www.zentriert-reiten.de)

## **Balance und Harmonie mit und auf dem Pferd Individualkurs mit Centered Riding Lehrerin Nadja Kießling 11.-12.11.2017**

Ich bin Lehrerin für das Reiten aus der Körpermitte® nach Sally Swift und der Fokus in meinem Unterricht liegt auf dem Sitz des Reiters. Durch einen bestmöglichen Gebrauch des eigenen Körpers in allen Gangarten, Seitengängen und verschiedenen Lektionen können das Pferd und der Reiter zu einem gemeinsamen Gleichgewicht finden. Da der Fokus auf dem Sitz und somit auch der Gymnastizierung des Reitpferdes liegt, ist mein Unterricht für alle Reitweisen und Disziplinen sowie für Freizeitreiter offen.

Das Reiten aus der Körpermitte® bzw. Centered Riding® ist für mich eine großartige Methode um zu mehr Balance und Harmonie zu gelangen. Durch das Reiten mit inneren Bildern, verschiedenen Übungen auf dem Pferd und am Boden sowie die direkte Körperarbeit am Pferd und am Reiter können lange bestehende Probleme deutlich verbessert oder sogar aufgelöst werden.

In dem Kurs arbeiten wir an euren individuellen Themen. Folgende Inhalte können dabei unterrichtet werden:

- Reitunterricht mit dem Schwerpunkt „Sitz“
- Stress- und gewaltfreie Bodenarbeit
- Clickertraining
- Körperarbeit

Zu meinem Equipment zählen unter anderem Körperbänder aus der Tellington Methode und die Franklin Bälle, so dass diese gern genutzt und unter Anleitung ausprobiert werden können.

Jeder Teilnehmer erhält 4 Unterrichtseinheiten von jeweils einer halben Stunde und es wird zusätzlich Übungen am Boden ohne Pferde geben.

# Zentriert Reiten Nadja Kießling



---

**Termin:**

Samstag, 11.11.2017, 10 - 18 Uhr

Sonntag, 12.11.2017, 9 - 17 Uhr

**Ort:**

Friedensstraße in 19089 Barnin

Organisation vor Ort: Katja Rivoir 0176/32677819

**Preise:**

170 € pro Person mit eigenem Pferd, bitte vorab überweisen\*

15 € Box und Hallennutzung/ pro Tag in Bar vor Ort

\*Kein Umsatzsteuerausweis aufgrund Anwendung der Kleinunternehmerregelung gemäß § 19 UstG

**Teilnehmerzahl:**

6 Teilnehmer, Zuschauer nur nach Absprache

**Seminarleitung:**

Nadja Kießling

Centered Riding Instructor Level 1

**Anmeldung:**

---

Name, Vorname: .....

Adresse: .....

Telefon, E-Mail: .....

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Reitkursen besteht Helmpflicht. Bei Rücktritt eines Teilnehmers werden keine Kursgebühren erstattet, falls kein Ersatz gefunden wird.

Die Seminargebühr in Höhe von 170,00 € bitte bis zum 27.10.2017 an Nadja Kießling, IBAN: DE07 2004 1155 0725 1945 00 überweisen.

Ort, Datum, Unterschrift:

.....