



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

**Tageskurs Sitzschulung
Für mehr Balance und Harmonie
Datum: 05.05.2018**

Als Lehrerin für das Reiten aus der Körpermitte® nach Sally Swift liegt der Fokus in meinem Unterricht vor allem 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.

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 zum Beispiel Thema sein:

- Wie positioniere ich mein Becken richtig - um das Pferd über den Rücken zu reiten?
- Wie finde ich mein Zentrum auf dem Pferd und wie kann ich es nutzen?
- Wie kann ich meinen Körper auf dem Pferd gesund ausrichten und die Senkrechte: Kopf-Schulter-Becken-Füße natürlich entwickeln?
- Wie kann ich meine Hilfengebung aus dem Sitz heraus verbessern für z.B. bessere Wendungen und Zirkel?
- Welche Aufgaben haben meine Beine und wie kann ich sie besser nutzen?

Grundsätzlich unterrichte ich gern auch:

- 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 2 Unterrichtseinheiten von jeweils einer halben Stunde und es wird zusätzlich Übungen am Boden ohne Pferde geben - auch für die „nicht reitenden Teilnehmer“.

Zentriert Reiten
Nadja Kießling



Termin:
05.05.2018

Ort:
Sophienhof Neu Heinde
Katharina Jaeschke
An der Bundesstraße 3
17168 Neu Heinde

Preise:
110 € pro Person mit eigenem Pferd, bitte vorab überweisen*
35 € pro Person als „nicht Reitender Teilnehmer“*

*Kein Umsatzsteuerausweis aufgrund Anwendung der Kleinunternehmerregelung gemäß § 19 UstG

Teilnehmerzahl:
6 Teilnehmer, max. 10 „Nicht Reitende Teilnehmer“ nur nach Anmeldung

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 _____ € bitte bis zum 21.04.18 an Katharina Jaeschke überweisen.

IBAN: DE91 4786 0125 0061 0861 01

BIC: GENODEM1GTL

Ort, Datum, Unterschrift:

.....