

Abendseminar:  
Reiten aus der Körpermitte / Centered Riding mit  
**Stephanie Hornung, Centered Riding Instructor Level 2**  
auf dem Sonnenhof in 72820 Undingen/Sonnenbühl  
am Freitag, den 26. März 2010, von 18 bis 20 Uhr



**Thema: Aussitzen im Trab / Das ausbalancierte Reiterbecken**

Für viele Reiterinnen und Reiter ist das Aussitzen im Trab eine knifflige Angelegenheit. Wenig hilfreiche Anweisungen wie „Absatz tief, Hände ruhig, Knieschluss, gerade sitzen, treiben, treiben, treiben“ führen zu einem statischen, unbeweglichen Sitz. Bei dem Versuch, möglichst korrekt zu sitzen, verkrampfen sich viele Reiter in einem steifen Sitz, mit dem sie nicht mehr in der Lage sind, den Bewegungen des Pferdes zu folgen.

Für Reiterinnen und Reiter, die einen stabilen und doch elastischen und beweglichen Sitz entwickeln möchten, bietet Centered Riding viele interessante Techniken. Was an den Wochenendreitkursen (s.unten) direkt auf dem Pferd gelehrt wird, kann während dieses Abendseminars als Körperarbeit am Boden ohne Pferd ausprobiert werden. Wir werden uns hauptsächlich der idealen Beckenposition widmen, mit Übungen, die man zuhause leicht nachreiten kann.

**Teilnahmegebühr: 20 Euro**

**Weitere Infos:**

**Stephanie Hornung Tel.: 0170/2916191 [www.stephanie-hornung.de](http://www.stephanie-hornung.de)**

**Dr. Karin Naser Tel.: 0178/8210738 [www.sonnenhof-undingen.de](http://www.sonnenhof-undingen.de)**

**Reitkurse mit Stephanie Hornung auf dem Sonnenhof:**

**27./28. März 2010, 10./11. Juli 2010 und 13./14. November 2010**