

Lehrgang „Pferd und Reiter im Gleichgewicht“  
mit **Centered Riding® Instructor Stephanie Hornung**  
Samstag/Sonntag, 14./15. Januar 2012  
auf dem **Goldnebelhof** in Zehlendorf nördlich von Berlin



Reiten zu unterrichten, bedeutet für mich Gleichgewicht, Koordination und freie Beweglichkeit zu unterrichten. Im Vordergrund steht die Unterstützung des individuellen Lernprozesses von Mensch und Tier.  
Im Reitunterricht verwende ich hauptsächlich Techniken aus dem Centered Riding und ergänze sie mit Elementen aus der TTEAM-Methode von Linda Tellington-Jones.

### **Reiten aus der Körpermitte / Centered Riding®:**

Centered Riding ist für mich die ideale Art, Reiten zu lehren, denn sie respektiert das Pferd als lebendiges und fühlendes Wesen und hilft sowohl dem Pferd als auch dem Menschen, sein vollständiges Potenzial zu entfalten.

Es unterstützt das gymnastizierende Reiten in allen Reitstilen auf allen Niveaus, denn das Erlernen des Bewegungsgefühls und der Bewegungsqualität stehen dabei im Vordergrund.

Mit Hilfe von inneren Bildern lernt der Mensch, sein eigenes Gleichgewicht sowie das Gleichgewicht des Pferdes und seine Bewegungsabläufe zu erspüren und zu verbessern.

Während des Kurses kann auch auf Wunsch an individuellen Problemen gearbeitet werden: Flüssiges Angaloppieren, Aussitzen im Trab, Seitengänge, korrektes Biegen und Geraderichten, Übergänge richtig reiten, halbe Paraden.....

**Auf Wunsch unterrichte ich auch gerne gymnastizierendes Longieren ohne Hilfszügel, klassische Arbeit an der Hand, Langzügelarbeit, Clickertraining, Halsring-Reiten und Tellington-Bodenarbeit.**

**Der Kurs ist sowohl für Centered Riding Einsteiger, als auch für Centered Riding Fortgeschrittene geeignet.**

**Der Unterricht findet einzeln statt (auf Wunsch zu zweit).  
Jede Kursteilnehmerin und jeder Kursteilnehmer reitet am Vormittag und am  
Nachmittag je 30 Minuten. (Zu zweit je 60 min.)**

## **Tellington-TTouch® als Unterstützung der Gymnastizierung:**

Der TTouch besteht aus kreisenden, streichenden und hebenden Berührungen des Pferdekörpers.

Mit Hilfe der TTouches können der Muskeltonus ausgeglichen, Verspannungen gelöst und das Nervensystem beruhigt werden.

Das Pferd kann durch die TTouches Körperbewusstsein entwickeln für das Heben des Rückens, das Senken der Kruppe, das Weitwerden in den Schultern, das Anheben des Widerristes, die Beugung der Hanken und vieles mehr.

Würden die TTouches in entspannten Situationen geübt, können sie auch zum Angst- und Stressabbau in schwierigen Situationen eingesetzt werden. Besonders hilfreich sind sie bei Tierarztbesuchen, in Verladesituationen und auf Turnieren.

**Ort: Goldnebelhof in Zehlendorf** nördlich von Berlin, [www.goldnebelhof.de](http://www.goldnebelhof.de)  
16515 Oranienburg OT Zehlendorf, Ausbau Siedlung 1  
Ansprechpartnerin: Vera Teltz 0171-8643498

**Termin:** Samstag/Sonntag, 14./15. Januar 2012, 9 bis 18 Uhr

**Teilnehmeranzahl:** 8      **Kosten:** 160 Euro

Nichtreitende Teilnehmer 40 Euro pro Tag.

**Kursleiterin: Stephanie Hornung**, Tel.: 0170/2916191

TTEAM®-Practitioner 3

(v. Linda Tellington-Jones lizenzierte Lehrerin für die TTEAM®-Methode)

Centered Riding® Instructor Level 2

(Lehrerin für das Reiten aus der Körpermitte nach Sally Swift)

[www.stephanie-hornung.de](http://www.stephanie-hornung.de)

.....  
**Anmeldung:** (Bitte schicken an S. Hornung, Tewsstr 21, 14129 Berlin)

Hiermit melde ich mich für den Kurs am 14./15. Januar 2012 an:

Name, Vorname:

Adresse:

Telefon, E-Mail:

Mein Pferd heißt:

Geschlecht:

Rasse:

Alter:

Die Kursgebühr von 160 € überweise ich bis zum **1. 12. 2011** auf das Konto:  
Stephanie Hornung, Postbank Berlin BLZ 10010010 , Kontonummer 743029108  
Bei Abmeldung innerhalb von drei Wochen vor Kursbeginn verfällt 50% der  
Kursgebühr, falls kein Ersatzteilnehmer genannt wird. Die Teilnahme erfolgt auf  
eigene Verantwortung. Bei Reitkursen besteht Helmpflicht.

Datum:

Unterschrift: