

Indoor-IntensivSeminar:
Die natürliche Schiefe des Reiters:
Biomechanik und Bewegungsmuster verstehen-
Balance optimieren
Stephanie Hornung, Centered Riding Instructor Level 2
in der Praxis für Ergotherapie 10715 Berlin-Wilmersdorf
am Samstag, den 11. Februar 2012, von 10 bis 17 Uhr



Dieses IntensivSeminar ist für Reiterinnen und Reiter entwickelt, die schon immer wissen wollten:

- wie sie an ihrer eigenen Beckenbewegung erkennen können, ob ihr Pferd im Schritt, Trab und Galopp **über den Rücken geht**.
- wie die Beckenposition des Reiters in der **Halben Parade** sein muss, damit das Pferd seine Hinterhand geschmeidig unter den Körper schiebt.
- wie sie eine **weiche Reiterhand** entwickeln können und was die elastische Anlehnung mit der Beweglichkeit im eigenen Becken und einer entspannten Schultermuskulatur zu tun hat.
- wie ihr Körper beim Reiten bewegt wird, wenn das Pferd sich im **Schulterherein** korrekt biegt und versammelt.
- wie sich ein geschmeidiger und gleichzeitig stabiler Sitz beim **Aussitzen im Trab** entwickeln lässt.

- wie ihre eigenen Bewegungsmuster beim Gehen das Pferd in den **Wendungen** bei der **Biegung** stört oder unterstützt.

- wie ihre eigene Bewegungsidee vom **Links- und Rechtsgalopp** die Bewegungsabläufe des Pferdes beeinflussen.

- wie sie im Alltag aus ihrer natürlichen Schiefe in ihre **natürliche Balance** kommen können.

Ort: Praxis für Ergotherapie Tania Gallardo, Weimarische Straße 1,
10715 Berlin-Wilmersdorf, Nähe Bundesplatz

Termin: Samstag, 11. Februar 2012, 10 Uhr bis 17 Uhr

Teilnehmeranzahl: 4 bis 8

Kosten: 150 Euro (incl. 19% Umsatzsteuer)
125 Euro bei gleichzeitiger Buchung des Indoor-IntensivSeminars am 12. Febr. 2012
100 Euro für Teilnehmerinnen meiner Reitkurse

Kleidung: Bitte Reitkleidung oder bequeme Freizeitkleidung tragen. Das gesamte Seminar findet in beheizten Räumen statt.

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)

Pferdegestütztes Coaching

www.stephanie-hornung.de

.....

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

Hiermit melde ich mich für das IntensivSeminar am 11. Februar 2012 an:

Name, Vorname:

Adresse:

Telefon, E-Mail:

Die Seminargebühr überweise ich bis zum **20. 1. 2012** auf das Konto:
Stephanie Hornung, Postbank Berlin BLZ 10010010 , Kontonummer 743029108
Bei Abmeldung innerhalb von drei Wochen vor Kursbeginn verfällt die Kursgebühr,
falls kein Ersatzteilnehmer genannt wird. Die Teilnahme erfolgt auf eigene
Verantwortung.

Datum:

Unterschrift: