

# Dynamisch Reiten

# Faszientraining und Biokinematic

zur inneren Aufrichtung auf dem Pferd  
mit Nirina Meyer und Heidi Riedweg  
Bauma



Dynamisch Reiten ist die Kombination von Sitzschulung, Bewegungslernen und Mentaltraining. Das Konzept zur Schulung des Reiters wurde 2008 von Nirina Meyer (Ausbilderin für Mensch und Pferd) und Marlies Kataya (Bewegungspädagogin Franklin und Spiraldynamik) entwickelt. Das Training ist für alle Reitweisen geeignet.

**In letzter Zeit hat sich Nirina Meyer vermehrt mit der Thematik Aufrichtung und Schiefenausgleich des fortgeschrittenen Reiters beschäftigt. Gerade bei fortgeschrittenem Reiten haben die kleinsten Dysbalancen eine sehr grosse Auswirkung auf das Pferd und gehen in Wechselwirkung mit der Schiefe des Pferdes. Feines Reiten ist daher verbunden mit dem stetigen Training zum Ausgleichen von Dysbalancen. Dadurch ist neu das Faszientraining und die Biokinematic dank der Zusammenarbeit mit Heidi Riedweg (Bewegungspädagogin BGB, Faszientraining, Pilates und Biokinematic) dazugekommen.**

## Workshop Faszientraining und Einführung Biokinematic

8. Februar 2020, 9.30 – 13.00 Uhr, Bauma

In diesem Workshop werden wir ein variantenreiches Training durchführen, das die Gleitfähigkeit und die elastischen Eigenschaften des Faszien Gewebes (Bindegewebe) fördert. Denn das ist unter anderem die Aufgabe der Faszien, die die Muskulatur bis in die kleinsten Fasern umhüllen und ein Netzwerk durch den ganzen Körper bilden. Durch verschiedene Ursachen wie Fehlhaltungen oder einseitigen Belastungen (z.B. viel Sitzen) können die Faszienstrukturen verkleben und dadurch Bewegungseinschränkungen und Schmerzen entstehen. Diese Einschränkungen nimmt man beim Reiten mit und haben daher einen direkten Einfluss auf das Pferd. Das ausgleichende Training hilft, wieder mehr Harmonie zwischen Reiter und Pferd zu erlangen.

### Ablauf:

Allgemeines Faszientraining in der Gruppe - Umsetzung der Faszienübungen und Dysbalancen ausgleichen auf dem Pferd - Einführung Biokinematic

Kosten: 130.- pro Person inkl Schulpferd

Mitnehmen: Mätteli oder Decke, bequeme Kleidung, warme Reitkleidung, Reithelm

## Biokinematic Einzelcoaching mit Heidi Riedweg

14. Februar 2020, Bauma ab 9.00 Uhr

Einzeltermin buchbar ab 9.00 Uhr, 60 Minuten 100.-

Im Einzelcoaching werden wir mit einer persönlichen biokinematischen Bewegungsanalyse herausfinden, in welchen muskulären Strukturen Funktionsstörungen vorhanden sind. Aufgrund dieser Analyse erhält man auf sein persönliches Problem zugeschnittene biokinematische Übungen und eine präzise Anleitung zur selbständigen Durchführung derselben. Mit diesen spezifischen Übungen wird die verkürzte Muskulatur wieder in ihre ursprüngliche Länge umgebaut. Dadurch können Dysbalancen und die damit einhergehenden Schmerzen verschwinden. Das Einzelcoaching findet ohne Pferd statt. Schulung auf dem Pferd ist individuell bei N.Meyer buchbar.

**Anmeldung und Infos: Nirina Meyer [info@pferdemotion.ch](mailto:info@pferdemotion.ch)**