

Sitzschulung Abendtraining

Dynamisch Reiten mit Nirina Meyer

Pestalozzihof, St. Gallerstrasse 1g, Elsau



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) entwickelt. Das Training ist für alle Reitweisen geeignet.

Ziele/ Nutzen:

- Balance, Beweglichkeit, Losgelassenheit
- geschmeidiger Sitz
- feine Hilfengebung
- dynamisch-leichtes Reitgefühl zwischen Entspannung und Spannkraft

Inhalte:

- Erlebbarer Anatomie
- Körperbewusstsein schulen
- Beweglichkeit, Kraft und Koordination
- Hilfengebung im Timing
- Mentaltraining

Ablauf:

Jeder Kursabend hat unterschiedliche Themen-Schwerpunkte. Mit Körperarbeit auf der Gymnastik-Matte oder auf dem Stuhl wird das jeweilige Thema erarbeitet und anschliessend auf dem Pferd umgesetzt. Dies ermöglicht ein intensives Lernen.

Freue Dich auf mehr Harmonie beim Reiten!

5x freitags 19.00 – 21.00 Uhr

8. März, 19. April, 3. und 17. Mai, 14. Juni 2024

Programm:

- 19.00 Uhr erlebbare Anatomie, Körperarbeit im Theorieraum
Die Pferde warten währenddessen im Hänger, es gibt keine Gastboxen.
- 20.00 – 21.00 Reiten in zwei Gruppen, das Pferd wird meistens geführt, damit man sich auf den eigenen Körper konzentrieren kann.

Kurskosten: alle Termine 250.- CHF pro Teilnehmende mit eigenem Pferd, Pferde können geteilt werden, einzelne Termine 60.- CH (ist nur bei den ersten drei Daten möglich)

Mitnehmen: Gymnastikmätteli/Decke für Indoor, ev Reithelm

Anmeldung:

Nirina Meyer, info@pferdemotion.ch, unter Angabe von Name, Adresse und gewünschten Daten, Zahlung per Twint/Bar oder per Rechnung im Voraus. www.pferdemotion.ch

