



### **“Harmonie im Sattel” bringe deinen Körper mit dem Pferd in Einklang**

Für mehr Bewegungskompetenz auf dem Pferd .

Es gibt viele sinnvolle und gute Trainingsangebote für Reiter mit Hilfe von Übungen mobiler zu werden, mehr Rumpfstabilität zu erlangen etc. nur wie und wo lerne ich gut fühlen? Eine gute Wahrnehmung ist das wichtigste beim Reiten. Darüber läuft die Kommunikation zum Pferd. Vor jeder Bewegung die wir ausführen entwirft der Kopf einen Bewegungsplan. In der Franklin Methode lernst du Bewegungsmuster zu erspüren und zu optimieren. Du verbesserst deine Bewegungsplanung und übst neuartige Bewegungen zu verkörpern. Du erlangst Bewegungskompetenz, die erzeugt Selbstvertrauen womit du klar und gelassen auf dein Pferd einwirken kannst.

Workshop Inhalte:

Einführung in die Imagination

Wie wende ich Imagination an?

Wie finde ich meine ideale Haltung?

Wo ist die zentrale Achse im Körper?

Was sind Knochenrhythmen und wie beeinflussen sie unser Reiten?  
Übungen zu allen Themen

Am Vormittag praktizieren wir im Übungsraum. Am Nachmittag probiert ihr auf dem Pferd eure neuen Bewegungsmuster aus.

Im Schritt gegenseitig geführt könnt ihr in Ruhe die Reaktion des Pferdes auf kleinste Veränderung des Sitzes erfahren und in euch hinein fühlen. Unterdessen bleibt genügend Zeit das Erlebte und Beobachtungen in der Gruppe untereinander auszutauschen.

Der Workshop ist für **Anfänger** und **Fortgeschrittene!**

14. April

die Teilnahme ist auf 12 TN beschränkt

Beginn 9:30 Uhr – 13:00 ,Studio Just4dance Schnieglinger Straße 132, 90425 Nürnberg

14:00 – 17:00 Reitverein Erlangen Kostbach, Reitersbergstraße 21, 91056 Erlangen

Kosten: **150 € bis 17.3.24** - danach 170 €

Anmeldeschluss: 7.April

Verpflegung, Reitausrüstung bitte selber mitbringen. Für die Fahrt nach Kosbach bilden wir, wenn nötig Fahrgemeinschaften