



## Feldenkrais & Reiten aus der Körpermitte



- ❖ Losgelassenheit in Pferd und Reiter
- ❖ Verbesserung des Bewegungspotentials
- ❖ Techniken aus dem Centered Riding® von Sally Swift,
- ❖ sowie individuell unterstützende Feldenkrais-Lektionen

- + unterstützen die Bewegungskoordination in Pferd und Reiter
- + lösen Blockaden in der Skelettmuskulatur
- + verfeinern die Wahrnehmung des eigenen Körpergefühls beim Reiten
- + unterstützen/fördern Losgelassenheit in Pferd und Reiter
- + übersetzen die »Skala der Ausbildung« in anwendbare Lektionen
- + stärken die Verbindung und das Zusammenspiel
- + von der Bewegung in Pferd und Reiter
- + verändern »mechanische« Reit-Anleitungen hin ‘
- + zu einem gefühlten Reiterlebnis und lassen den Reiter
- + so gezielter lernen ohne unnötige Kraft/Stress zu reiten



Entwicklung in einem Kurs:



Die Kursziele variieren in Relation zum individuellen Trainingszustand von Pferd und Reiter.

Kursleitung

Anke Recktenwald, Pferdewirtschaftsmeisterin, Feldenkrais-Practitionerin, Centered Riding®,  
Tellington-Training®, Connected Riding®

Kursdauer/Preis (Kosten für Pferdeunterbringung, Schulpferde / Essen)

Kursbeginn: Samstag 9.30 Uhr

Kursende: Sonntag ca : 17.00 Uhr

Informationen und Anmeldungen

(Name, Adresse, Kontaktdaten...)

s.auch. [www. Anke-Recktenwald.de](http://www.Anke-Recktenwald.de)

# Weitere Textmöglichkeiten:

– –

umfaßt 4 Reiteinheiten und mehrere Einheiten an „Trockenübungen“ für den Reiter.

## Connected Riding & Feldenkrais

Leichte Kommunikation - Feine Hilfengebung - Durchlässigkeit in Reiter und Pferd

Techniken aus dem Connected Riding® von Peggy Cummings, sowie individuell unterstützende Feldenkrais-Lektionen

Vorwärts fließen, tiefer sitzen, auf dem Pferd schmelzen oder sich wie eine Boje im Wind bewegen. Kommen Sie mit Ihrem Pferd in Balance. Connected Riding verhilft Ihnen zu mehr innerer Beweglichkeit und äußerer Geschmeidigkeit, die Sie in intensiven Kontakt mit Ihrem Pferd bringt und das Reiten spürbar verbessert.

## Reiten in guter Balance + Sitzschulung mit der Feldenkrais-Methode und Centered-Riding

**Centered Riding** : Lernen Sie die Grundlagen des Reitens aus der Körpermitte. Sie bekommen mehr Bewusstheit für den Körper und für die Bewegungen des Pferdes.  
Die **Feldenkrais-Methode** hilft, eingefahrene Muster, Verspannungen und Fehlhaltungen zu erkennen und neue Bewegungsmöglichkeiten zu finden