

# Workshop „ Feldenkrais & Reiten aus der Körpermitte“ auf dem Bonartshäuserhof



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

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 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

## Wer darf mitmachen ?

Jeder, der Lust dazu hat. Mit und ohne Pferd.

## Wer gibt den Kurs ?

Anke Recktenwald, Pferdewirtschaftsmeisterin, Feldenkrais-Practitionerin, Centered Riding®, Tellington-Training®, Connected Riding® Mehr auf der Homepage: [www.anke-recktenwald.de](http://www.anke-recktenwald.de)

## Was kostet der Kurs ?

Das ist abhängig von der Teilnehmerzahl. Mind. 6 Teilnehmer mit Pferd sind erforderlich, max. 12. Bei 6 Teilnehmern gestalten sich die Kosten wie folgt:

6 Teilnehmer mit Pferd: xxx,- € zzgl. Bahnkosten, Kost und Unterbringung für die Kursleiterin.

Ich rechne mit max. weiteren xx,- € pro Person. Je mehr Teilnehmer, desto günstiger.

12 Zuschauer zahlen xx,- € pro Kurstag anteilige individuelle Kosten

## Wann findet er statt ?

Samstag und Sonntag, jeweils von 9:30 Uhr – ca. 17:00 Uhr

Wir haben zwei Termine zur Auswahl. Wer Interesse hat, trägt sich bitte in die Liste ein. Der mit den meisten Teilnehmern wird fixiert und ich komme bezgl. der Anzahlung anschließend auf euch zu.

Name	Telefonnummer	Ich kann an beiden Terminen	Ich kann nur am xx.xx.20xx	Ich kann nur am xx.xx.20xx

Noch Fragen ? Dann meldet euch bei .....Tel:.....