

## **Lehrgang:**

### **„Feines Reiten will gelernt sein“**

#### ***Was ist denn eigentlich „Feines Reiten“?***

Ich verstehe darunter dem Pferd, auch ohne große Einwirkung von Zügelhilfen und klemmenden Schenkeln, begreiflich zu machen, was der Reiter gerade möchte.

#### ***Doch wie geht das?***

Der Körper des Reiters kann dem Pferd auf viele Arten helfen die „Hilfen“ des Reiters besser zu verstehen bzw. diese konkret unterstützen. Dies kann geschehen durch z.B.: Drehung, Gewichtsverlagerungen, Anspannen, Loslassen, Mitschwingen usw. ... Dabei ist natürlich ein ausbalancierter und losgelassener Sitz notwendig, der sich so gut als möglich in die Balance des Pferdes einfindet und das Tier nicht zusätzlich stört.

Natürlich ist kein Reiter perfekt!

Das muss auch nicht sein... aber jeder Reiter kann seinen Körper ein wenig schulen und einige Bewegungsformen neu lernen, Bewegungsempfindungen neu abspeichern und so nicht nur seinem Pferd helfen, sondern auch sich selbst und seiner eigenen Körperwahrnehmung.

#### ***Was passiert während des Lehrgangs?***

Innerhalb des Lehrganges werden wir verschiedene Ziele verfolgen: die eigene Körperwahrnehmung und die Wahrnehmung der Signale des Pferdes zu verbessern und Beides beim Reiten optimal zusammenführen. Es wird dabei nicht nur geritten, sondern auch mit dem eigenen Körper am Boden gearbeitet.

Spezielle Übungen zum Dehnen, Lockern und Kräftigen, die insbesondere auf das Reiten zugeschnitten sind, werden erarbeitet. Hinzu kommen wichtige Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Lageempfinden.

All die neuen Erkenntnisse aus diesen Übungen wollen wir dann auf das Pferd mitnehmen und beim Reiten noch einmal verstärken.

Gearbeitet wird am Boden in der Gruppe, auf dem Pferd einzeln oder zu zweit.

**Beginn des Lehrgangs am 1.Tag um 9.30 Uhr – Ende am 2. Tag gegen 17 Uhr**

**Kosten:** 130.- € incl. Pferdeunterbringung für Dauer des Lehrgangs und Mittagessen

(max. 8 Teilnehmer)