

# DER MENTALE REITER

ENTDECKE BALANCE – KONTAKT – BEWEGLICHKEIT IN DIR

Das Seminar zum besseren Reiten – ein Geschenk für ihr Pferd



Mit **Connected Riding**®, **Centered Riding**® & der **Feldenkraismethode** nutzen wir Übungen am Boden mit denen Sie Ihr Reiten optimieren können.

Wir erforschen Wege mit denen Sie sich auf dem Rücken Ihres Pferdes selbstständig kontrollieren und verbessern können.

Wir entwickeln Übungen, mit denen Sie im Alltag, beim Sitzen, Gehen, Stehen ihr Reiten verbessern können und vermutlich auch ihre allgemeine Bewegungs- und Lebensqualität.

Den in **Balance** zu sein, in **Kontakt** mit sich selbst und **Beweglichkeit** zu finden dient nicht nur ihrem Reiten.

Mitzubringen sind:

- Eine Matte (1 m breit und 2 m lang) oder eine Isomatte und eine Woldecke
- Experimentierfreude

Bitte zu Hause lassen:

- Ihr Pferd
- ihren inneren „Richter“ 😊

Es werden demnächst verschiedene Kurse angeboten. Bei Interesse an Selbstorganisation oder Teilnahme an einem Kurs in ihrer Region, bitte melden. [www.anke-recktenwald.de](http://www.anke-recktenwald.de) oder PM bei Facebook