Yoga & Reiten – Wellness auf dem Pferd

Yoga sieht den Menschen als GANZES: Körper, Seele und Geist als Einheit.

Warum Yoga und Reiten?

Yoga ist ein Wegbereiter für ein Leben mit mehr körperlicher Gesundheit und geistiger Ausgeglichenheit, denn die Übungen (Asanas und Pranayama) wirken harmonisierend, fördern das Selbstbewusstsein und steigern die Konzentrationsfähigkeit. Die heilsame Wirkung des Pferdes auf die seelische, geistige und körperliche Gesundheit war bereits in der Antike bekannt. Beim Reiten werden viele verschiedene Muskelpartien und alle Sinne angesprochen. **Yoga und Reiten, ist nicht nur gesund, es macht einfach großen Spaß, bringt uns die Natur wieder näher und steigert die Lebensfreude.**

Yoga und Reiten – eine ent(spannende) Erfahrung!

Die Kurse richten sich an Menschen, die aus ihrem stressigen Berufs- oder Familienalltag „ausbrechen" wollen und eine ganz andere Art des

„Abschaltens" und Entspannens erleben wollen. Das Konzept ist sowohl für routinierte Reiter sehr hilfreich ihren Sitz zu verbessern, die Hilfegebung zu verfeinern und in Krisensituationen (z.B. Erschrecken des Pferdes oder Turnierstress) die nötige Ruhe zu behalten, als auch für Anfänger oder Wiedereinsteiger, um ein Gefühl für die Pferdebewegungen zu bekommen.

Kurse:

Die Kurse sind für Anfänger und Wieder-Einsteiger genauso geeignet wie für erfahrene Reiter. Für die Übungen sind keine besonderen gelenkigen oder sportlichen Voraussetzungen erforderlich.
Der Kurs bietet auch Teilnehmern die Option ihr dazu gewonnenes Wissen und Erlebtes in einem Yoga- und Reit-Kurs in daran anschließenden Reitstunden anzuwenden.
Der Indian-Summer-Stable bietet auf Privat- und Schulpferden individuell zugeschnittenen Westernreitunterricht an.

Vormittagskurs

ab dem 01.04.2011, 6x ca 2 Std.
Beginn: 9.30 Uhr

Abendkurs

ab dem 01.03.2011, 6x ca 2 Std.
Beginn: 19.00 Uhr

Schnupperkurs

Beginn 9.30 Uhr, Ende ca. 16 Uhr

Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin Dr. Melanie Eichhorn unter 0 25 23 / 9 59 05 30 bzw. 0152/02555504 oder www.indian-summer-stable.de.