



## Sitze besser - Reite besser

### Sitzschulung in 6 Trainings-Schritten

als fortlaufende Weiterbildung - mit einem gezielten und logischen Aufbau in 6 Trainings-Modulen zu einem zügelunabhängigen, gut ausbalancierten Sitz!

### Warum 6 Trainingseinheiten?

- ⊗ Alteingesessene Muster die hinderlich für einen guten Reiter-Sitz sind, kann man kaum an *einem* Tag / in *einem* Seminar erkennen und lösen.
- ⊗ Aus diesem Grund biete ich eine fortlaufende Weiterbildung mit einem logischen, wirksamen Aufbau, verteilt über einen Zeitraum von 9 Monaten.
- ⊗ Zwischen den 6 Trainingseinheiten werde ich jede/n Teilnehmer/in via Zoom persönlich begleiten. Entweder mit Videos die wir gemeinsam analysieren und besprechen oder mit einer Pivo Kamera für eine Online-Reitstunde. So bekommst du fortlaufend wertvolle Tipps, Hilfestellungen und Anregungen die du üben, praktizieren und zu Hause umsetzen kannst.

### Inhalt:

- ⊗ In erster Linie steht das Reiten im Vordergrund - denn nur durch viel Übung auf dem Pferd lernt der Körper loszulassen und zu balancieren. Hilfreich sind jedoch auch (individuell auf den Menschen) angepasste Übungen zur Kräftigung und Lockerung des Körpers. Als gelernte und erfahrene Körpertherapeutin habe ich die Übungen aus verschiedenen Richtungen zusammengestellt, welche für uns Reiter am hilfreichsten sind.
- ⊗ Mit dieser Weiterbildung lernst du, deine Haltung, deine Körpersprache, deine emotionale und mentale Konditionierung besser wahrzunehmen und zu ändern.
- ⊗ Dadurch wird es möglich, alte Gewohnheiten und falsch erlernte Muster über Bord zu werfen und mit einem gezielten Bewegungsprogramm kombiniert mit Atemübungen sowie mentalem Achtsamkeitstraining den Reiter-Sitz optimal und nachhaltig zu verbessern.



## Kurzüberblick der Inhalte:

*Der korrekte Reitersitz*

*Das richtige achtsame Atmen auf dem Pferd*

*Körperwahrnehmung*

*Elemente aus dem Yoga, Feldenkrais, Taiji/ QiGong*

*Aufbautraining*

*Korrektes Dehnen*

*Gymnastik von Reiter und Pferd mithilfe verschiedener Techniken*

*Entspannungsübungen*

*Reiten mit Franklin Bällen*

*Erkennen von körperlichen und mentalen Blockaden*

## Aufbau der 6 Trainings-Schritte:

### ➔ Schritt 1

Arbeit mit Franklin Bällen, Körperwahrnehmung und Entspannungsübungen

Fokus beim Reiten: Konzentration auf Gesäß, Sitzbeinhöcker, Oberschenkel - Platz nehmen = richtiges Sitzen

### ➔ Schritt 2

Dehnen, Beweglichkeit, Lockerheit

Fokus beim Reiten: Becken, Hüfte und korrekte Beinposition



➔ **Schritt 3**

Positive Körperspannung, Balance, Stabilität

Fokus beim Reiten: Stabilisation Körpermitte



➔ **Schritt 4**

Aufrichtung, Zentrieren, Sitzen am Platz, Eleganz

Fokus beim Reiten: Konzentration auf Brustbein, Schultern, Kopf und Hände = korrekte Zügelführung

➔ **Schritt 5**

Vertiefung der vorangehenden 4 Schritte

Fokus beim Reiten: ganzheitliche Körperwahrnehmung, der zügelunabhängige lockere Reitersitz



➔ **Schritt 6**

Transfer ins klassische Reiten - erarbeiten von Lektionen (dem Ausbildungstand des Pferdes angepasst)

## Termine im Überblick:

*14. und 15. Mai 2022*

*03. und 04. September 2022*

*18. und 19. Juni 2022*

*15. und 16. Oktober 2022*

*23. und 24. Juli 2022*

*26. und 27. November 2022*



## Voraussetzungen / Teilnahmebedingungen:

- Teilnahme mit dem eigenen Pferd (Beschränkt ist die Teilnahme auch mit Schulpferd möglich!)
- Es kann jeder teilnehmen, egal ob Dressur-, Spring-, Western- oder Freizeitreiter
- Du solltest Dein Pferd sicher im Trab und Galopp reiten und longieren können
- Dein Pferd sollte fit sein und gegen Influenza (Grippe) geimpft sein
- Dein Pferd sollte passendes Equipment (Sattel, Trense etc.) tragen
- Einhaltung der aktuellen Vorschriften wie z.B. 3G-Regelung

## Deine Vorteile:

- Individuelles lernen: max. 6 Teilnehmer/innen, dadurch kann ich auf Deine Bedürfnisse und Probleme optimal eingehen
- keine Alltagsfliege, da aufeinander aufbauende Trainingseinheiten und dadurch ein nachhaltiger Erfolg erzielt werden kann
- Du hast jederzeit (auch zwischen den Terminen) die Möglichkeit mich mit Fragen zu löchern
- Durch die Videoanalyse wird Dein Blick geschult und Du kannst Gelerntes verinnerlichen
- Du lernst Dich und Deinen Körper besser kennen, was Dir nicht nur beim Reiten weiterhilft

## Damit Du auch weißt mit wem Du es zu tun hast:

Im Jahr 2006 habe ich mich selbstständig gemacht und den Pferdepunkt mit der Idee gegründet qualitativ hochstehende Weiterbildungen für Mensch und Pferd anzubieten. Als Dipl. Tanz- und Bewegungstherapeutin und aufgrund langjährigen Trainings im Bereich Taiji und Qigong kann ich einige Erfahrungen mitbringen. Zudem habe ich fortlaufend Weiterbildungen in prozessorientierter Psychologie besucht und biete pferdegestütztes Coaching an.

Die Leidenschaft zum Reiten verfolge ich seit meinem 7. Lebensjahr und hat mich bis heute nicht mehr losgelassen.

Seit 2009 organisiere ich Trainingstage mit dem bekannten Tierarzt und Trainer Dr. Gerd Heuschmann und nehme selbst regelmäßig an seinem Unterricht teil.





## Neugierig geworden oder noch weitere Fragen?

Dann darfst Du mich gerne kontaktieren:

Claudia F. Meier  
Schlossbergsiedlung 7  
79780 Stühlingen

Mobil (Deutschland): +49 (0) 151 105 759 31  
Mobil (Schweiz): +41 (0)79 653 84 88  
E-Mail: mail@pferdepunkt.com

## Anmeldungen:

**Bitte bis spätestens 30.04.2022!**

Weitere Infos unter:

[www.pferdepunkt.com](http://www.pferdepunkt.com)

Folge uns auf:

