

Newsletter Juni 2017  
Liebe Yoga-Interessierte,

„GemeinwohlYoga“ heißt, das Wohl aller Lebewesen im Auge zu behalten und uns zu jeder Zeit der Verbindung bewusst zu sein. Das schließt auch die Beziehung zwischen Mensch und Tier mit ein. Mit meiner Kollegin, der Reitlehrerin Christina Kern, möchte ich **am 8. Juli ein Tagesseminar** anbieten, das **Yoga und ganzheitliches Reiten** miteinander verbindet. In einem harmonischen Reitgefühl spiegelt sich ein würdevoller und wertschätzender Umgang mit dem Pferd wider. Darüber hinaus spiegeln Pferde uns Menschen unsere innere Verfassung.

## Tageskurs, Ganzheitliches Reiten - Sitzschulung und Yoga



Wer kennt das nicht, am einen Tag steigen wir auf's Pferd und eine gute Verbindung stellt sich ein, wir kommen harmonisch zum Sitzen, fühlen uns eins in der Bewegung mit unserem Pferd, es reagiert auf feine Hilfen, ist gelöst und durchlässig und alles klappt bestens...



und am nächsten Tag klemmt es wieder, nichts geht mehr und wir fragen uns: **WARUM?** Wie kann ich ein harmonisches Reitgefühl erlangen und festigen?

Ein feines Reitgefühl kann dann entstehen, wenn Reiter und Pferd entsprechend gut vorbereitet sind. Wir können uns auf das Reiten mit Yoga sowohl körperlich als auch mental

einstimmen, indem Achtsamkeit, Ausgeglichenheit und Präsenz geübt, sowie Körpergefühl, Koordinationsfähigkeit und eine bewegliche Muskulatur hergestellt werden.

Wir bieten Euch in diesem Tageskurs:

- Impulsvortrag zu den Voraussetzungen für harmonisches Reiten
- Yogaübungen zur Vorbereitung und Optimierung des Reitens (Sitzschulung, Verfeinerung der Zügelführung und des Schenkeleinsatzes)
- Reitunterricht in Kleingruppen mit Supervision
- Videoanalyse (auf Wunsch)

Der Kurs ist geeignet für Reiter aller Reitweisen auf unterschiedlichem Ausbildungsniveau.

Seite 1 Kursausschreibung „Ganzheitliches Reiten und Yoga“

**Wo:** Reitanlage Krebsmühle, Fam. Lachmann, Fünfhausen 63-65, 35418 Buseck-Beuern (nordöstlich von Gießen)  
**Für wen:** mindestens 6, maximal 10 Teilnehmer  
**Veranstalter:** Christine Kern, Trainerin C Westernreiten (DOSB Lizenz), ck-Pferdeschule, [www.ck-pferdeschule.de](http://www.ck-pferdeschule.de)  
Ulrich Fritsch, Yogalehrer BDY/EYU, [www.gemeinwohlyoga.de](http://www.gemeinwohlyoga.de)  
**Wann:** Samstag 8. Juli 2017  
von 10:00 bis ca. 17:30 Uhr  
**Wieviel:** pro Person zum Einführungspreis von 150 €  
**Anmeldung:** [info@ck-pferdeschule.de](mailto:info@ck-pferdeschule.de) oder Tel. 0176 22819947



Seite 2 Kursausschreibung „Ganzheitliches Reiten und Yoga“