



**PFERDEHOFWEILER**

spielend reiten lernen

## **Offener Centered Riding® Kurs**

**Wann:** Samstag und Sonntag, 5. Und 6. Oktober 2019, 9 bis 17 Uhr

**Wo:** Pferdehof Weiler, Alexandra Ludescher-Piber, Feldstraße 13, 6837 Weiler

**Referentin:** Sonja Wagershauser, Centered Riding® Instruktor Level III, [www.bachaeckerhof.de](http://www.bachaeckerhof.de)

**Preis für aktive Teilnehmer:** 180 Euro inkl. Unterlagen, Getränke und einfachem Mittagessen

**Preis für Zuschauer:** 50 Euro inkl. Unterlagen, Getränke und einfachem Mittagessen

**Anmeldung** unter [alexandra@pferdehof-weiler.at](mailto:alexandra@pferdehof-weiler.at) oder Telefon: 0664 88791537

**TeilnehmerInnen** max. 10 aktive TeilnehmerInnen

**Alle Reiter bekommen ein Teilnehmer-Zertifikat, mit dem man bei entsprechender Eignung dann auch den Centered Riding Lehrerkurs besuchen kann.**

Der Kurs gliedert sich in zwei Teile. Am Vormittag wird am Boden (Trampolin etc.) an der eigenen Körperwahrnehmung gearbeitet. Am Nachmittag werden die gewonnen Erkenntnisse am Pferd umgesetzt.

### **Was ist Centered Riding?**

Centered Riding®, auch bekannt als „Reiten aus der Körpermitte“ ist eine von Sally Swift entwickelte Methode, welche den Reiter mehr über sich und das Pferd erfahren lässt.

Sie ermöglicht es, besseres Körperbewusstsein zu erlangen und somit eingefahrene Körpermuster zu erkennen und zu verändern. Man kommt in Balance und lernt mit Leichtigkeit den Bewegungen des Pferdes zu folgen. Somit weiß man immer genau, was das Pferd unter dem Reiter tut. Ohne Zwang und ohne besondere körperliche Anstrengung wird das Pferd zur Mitarbeit angeregt.

### **Ziele/Nutzen**

Die Ziele dieser Methode, die für alle Pferdesportarten und Stile geeignet ist, sind absolute Balance, Leichtigkeit und Harmonie von Pferd und Reiter. Mit verschiedenen Übungen am Boden und am Pferd wird Ihr Sitz verbessert und Sie erreichen mehr Körperbewusstsein. Durch Geschmeidigkeit, Stabilität und klarere Hilfen wird das Reiten für Pferd und Reiter angenehmer.

Centered Riding ist keine neue Reitlehre. Reiten aus der Körpermitte verhilft jedem Reiter umzusetzen, was die Reitlehre meint.

- Pferd und Reiter finden zur Harmonie
- ein ausbalancierter, beweglicher Sitz entsteht
- die Hilfengebung wird verständlich und umsetzbar
- die Leistungsgrenzen werden erweitert
- Sicherheitsgefühl entwickelt sich