

Feldenkrais und Reiten



Das Erlernen der Feldenkrais Methode und die Arbeit mit dem Pferd haben im Zusammenspiel eine gegenseitige befruchtende Wirkung. Das Lernen mit dem Pferd erleichtert den Einblick in die Feldenkrais-Methode – und diese wiederum kann neue Aspekte der Körpererfahrung auf und mit dem Pferd vermitteln.

Die differenzierte Körpererfahrung begünstigt die reiterlichen Fähigkeiten und trägt zur gesamt menschlichen Entwicklung bei.

Sie lernen Ihre Körperhaltung auf dem Pferd besser wahrzunehmen.

Die Einzelbehandlung eignet sich, damit Sie Ihren Körper besser kennen lernen und ihr Bewegungspotenzial gezielt einsetzen können. (Auf Wunsch kann sie auch auf dem Pferd durchgeführt werden)

Das Ziel ist es, die Beziehung zum eigenen Körper zu vertiefen, Körper- und Bewegungsbewusstsein (weiter) zu entwickeln und das eigene Bewegungspotential zu entfalten. Über spielerische Bewegungsforschung können die TeilnehmerInnen ein intensiveres Körpergefühl entwickeln und das Reiten wird leichter und macht mehr Spass.

Drei Gründe für die Feldenkrais Methode als Unterstützung beim Reiten

1. Ihre Körperhaltung wahrnehmen und Verspannungen spüren
2. Ihre Atmung wahrnehmen
3. Die Sitzhaltung und Aufrichtung zu optimieren

Termin vereinbaren