

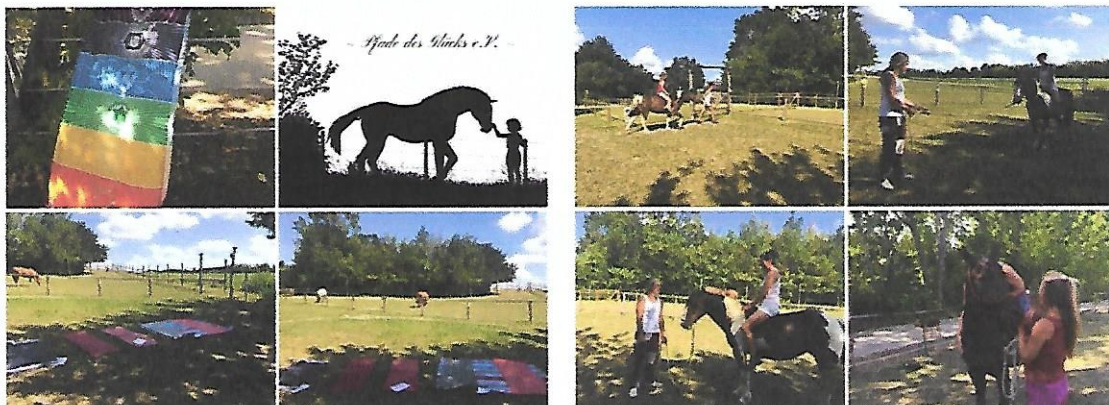
Schnupperkurs Yoga für Reiter*innen am 27. Juli 2019 im Tiergarten.



Ablauf:

- Überreichung Handout
- Sitzprobe & Übung
- Theorie (warum sollte man gut sitzen)
- Einstimmung
- Warm up
- Übungen (Yoga & Atem)
- Entspannung
- Kontrollsitz
- Feedback

An einem wunderschönen Sonnabend fand unser erster Kurs "Yoga für Reiter*innen" statt. Neben leckerem Fingerfood und Leckereien für die Tiere war der Kurs sehr schön. Thema waren die 4 Verantwortlichkeiten für den Menschen im Umgang mit dem Partner Pferd und deren 4 Verantwortlichkeiten uns bewusst zu machen. Im Alltag bewegen wir uns alle viel, dennoch sind es meist die gleichen Muskelgruppen. Es gab erst eine Sitzprobe auf dem Pferd und danach etwas Theorie. Anatomie Vergleich zwischen Mensch und Pferd sowie das Tragen eines Gewichtes auf dem Rücken im 4 Füßerstand. Dann wurden einige Yoga & kinesiologische sowie Atemübungen ausgeführt. Bei der erneuten Sitzprobe auf dem Pferd kamen alle Teilnehmer*innen zu dem Empfinden, ins das Pferd hinein zu rutschen und "EINS" zu sein mit ihm. Die Pferde brachten es auch eindeutig zum Ausdruck.



Unser Veranstaltungsort im Tiergarten

Eindrücke von der Sitzprobe und dem Kontrollsitz. Bewusstes Erleben des Sitzens und der gemeinschaftlichen Bewegung