

Besser reiten mit der Feldenkrais-Methode

25./26.08.

Kursleiter: Anke Recktenwald

"Wer sich vor allem auf seine Willenskraft verlässt, wird hauptsächlich seine Fähigkeit entwickeln sich anzustrengen und sich daran gewöhnen, sehr viel Kraft für Handlungen zu brauchen, die er ebenso mit viel weniger, aber richtig gesteuerter und dosierter Kraft ausführen könnte.

Es soll nicht einfach eine Handlung durch eine andere ersetzt werden, es gilt vielmehr, die Art zu ändern, wie sie ausgeführt wird. "Moshe Feldenkrais

Die Feldenkrais Methode hilft auf angenehme Art und Weise die eigenen Bewegungsmuster zu erkennen, verschiedene Lösungen für ein Thema zu finden und die Wahrnehmung für die Bewegungen des Pferdes zu schulen. Sie hilft im Sattel zu fühlen, wo die Bewegungen fließend durchlaufen und in welchen Bereichen sie gestört sind. Sei es im eigenen Körper oder in dem des Pferdes. Neue Bereiche der Kommunikation über die Hilfen entstehen zwischen Pferd und Reiter. Wird die Wahrnehmung feiner und die Lösungswege vielfältiger, kann auch die Sprache leiser, also feiner werden. Und die Wirkung größer.

Diese Art des Reitens verlangt eine andere Art Wachheit im Reiter. Ein Wach sein im eigenen Körperbild, im eigenen Tun und Empfinden. Je bewusster man sich der eigenen Gewohnheiten wird, desto besser kann man auch sein Pferd einschätzen. Das Pferd ist der Spiegel des Reiters. Es entsteht durch das eigene Bewusstsein und das Erkennen neuer Wege eine harmonischere Einheit zwischen Reiter und Pferd.

Die Feldenkrais Methode zeigt uns ein breiteres Spektrum an Möglichkeiten, hilft Verbindungen im eigenen zu Körper zu finden und schafft mit ungewohnten Bewegungen neuen Bewegungsspielraum. Leistung und Komfort steigen, für Pferd und Reiter.

Mehr Infos: <https://www.anke-recktenwald.de/unser-angebot/feldenkrais/feldenkrais-und-reiten/>

Kursgebühr: 185 €

Zuschauer: 90€

Verpflegung: 10€/Tag