

## Reitkurs **Reitersitz verbessern mit Centered Riding**

Centered Riding – „Reiten aus der Körpermitte“ – ist eine Reitweisen übergreifende Methode, die ReiterInnen auf dem sich bewegenden Pferd in grösstmögliche Balance bringt. Es unterstützt das gymnastizierende Reiten (und Fahren) in allen Reitstilen auf allen Niveaus.

Inspiziert von der Feldenkrais-Methode und ostasiatischer Kampfkünste werden mit dem Centered Riding das Bewegungsgefühl und der Bewegungsqualität verbessert. Gedankenbilder und einfache Übungen helfen die Theorie in die Praxis umzusetzen, die ReiterInnen erlangen mehr Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, einen ausbalancierten Sitz und verfeinern ihre Hilfengebung. Dies führt auch beim Pferd zu mehr Leichtigkeit, Balance, Beweglichkeit und Motivation.



Der Kurs richtet sich an ReiterInnen aller Reitdisziplinen, die in den drei Grundgangarten reiten können. Es handelt sich um einen Einsteigerkurs mit den wichtigsten Techniken des Centered Riding, die danach auf das eigene Niveau (Gangarten, Lektionen) und für die eigene Disziplin angewendet werden können.

Es ist möglich mit dem eigenen Pferd oder mit einem Schulpferd teilzunehmen. Der Kurs wird auf Deutsch und Französisch gehalten.

**Datum:**

2. und 3. November 2024, 9 – 17 Uhr

**Instruktoren:**

Angelika Angberg: Centered Riding Instructor level IV, [www.a-engberg.de](http://www.a-engberg.de)

Carole Berthoud : Centered Riding Instructor level II

**Ort:**

Reitstall Colombier (bei Neuenburg), Les longues Raies 7, 2017 Colombier, [www.manege-de-colombier.com](http://www.manege-de-colombier.com)

**Kosten:** 390.- CHF pro Person

**Anmeldung/Informationen:**

Carole Berthoud, [cberthoud@yahoo.com](mailto:cberthoud@yahoo.com), 079 731 95 71, [www.harmonisch-reiten.org](http://www.harmonisch-reiten.org)