

Workshop im Herbst/Winter 2017/18

Bewegungstraining Eckart Meyners ohne Pferd



Ort: Reit- und Fahrverein Maintal e.V. , Spessartstraße 150, 63165 Mühlheim

Datum. Einmal pro Monat an den folgenden Terminen (Trainingseinheit):

- Montag, 13. November – Balance in Bewegung
- Montag, 11. Dezember – Augen, Kiefer, Halswirbelsäule, Schulter, Hände
- Montag, 22. Januar – Faszienworkshop
- Montag, 19. Februar – Koordination und Balance
- Montag, 12. März – Mentaltraining
- (Montag, 16. April – Ausweichtermin – falls ein Termin verschoben werden sollte)

Beginn: 19:00 **Ende:** 20:30 **Dauer:** 1,5 h

Mitzubringen: Isomatte, Socken und etwas zum Trinken.
Alle anderen Geräte werden gestellt.

Kosten: Teilnahme an allen 5 Trainingseinheiten : 75 € / p.P.
Teilnahme an einer einzelnen Trainingseinheit ist möglich und kostet 20 € / p.P.
Pro Termin ist die Teilnehmerzahl auf max. 13 beschränkt.

Kursleitung: Heike Paul, Pferdewirtin FN, Bewegungstrainerin EM, www.heike-paul.de

Anmeldung: Janina Glock, 0172/6548288, janina.glock@email.de

Die Themen im Detail:

1.Termin – Montag, 13. November:

Balance in Bewegung – Bewegung im Sitzen mit dem Bewegungsstuhl Balimo

Für Reiter aller Altersklassen, Bandscheibenpatienten und Schwangere geeignet

- Mehr Beweglichkeit durch sanfte Mobilisierung von Becken und Wirbelsäule
- Verkrampfte Muskulatur wird sanft gelöst und die Rückenmuskulatur gestärkt
- Muskuläre Dysbalancen werden spielerisch beseitigt und neue Bewegungsmuster aktiviert
- Verbesserung des Gleichgewichtsempfindens durch Steigerung der Körperwahrnehmung
- Mehr Sicherheit und Leichtigkeit in der Bewegung und durch eine aufrechte und balancierte Körperhaltung durch Reaktivierung von Verbindungen zwischen Gehirn und Muskeln
- Wir schaffen optimal körperliche Voraussetzungen für das Mitschwingen auf dem Pferd. Sie können auf dem Balimo auch genau spüren, durch welche Fehler sie sich in der Bewegungsfähigkeit blockieren.

2.Termin – Montag, 11. Dezember:

Augen, Kiefer, Halswirbelsäule, Schulter, Hände

Wer kennt sie nicht? Die Nackenverspannungen mit ihren Folgen wie Kopfschmerzen und schlechter Laune durch einseitige Belastungen oder Stress. In diesem Workshop zeigen wir Wege für eine deutliche Entlastung gestresster Bereiche und zur Stabilisierung des Schultergürtels

Für Reiter schaffen wir mit diesen Übungen optimale Voraussetzungen für eine weich einwirkende Reiterhand

3.Termin – Montag, 22. Januar:

Faszienworkshop

Befreie dich von chronischen Verspannungen, Steifigkeiten und Schmerzen

Fehlhaltungen, alte Verletzungen mit Verklebungen oder Schonhaltungen durch einseitige Tätigkeiten im Beruf schränken führen oft zu chronischen Verspannungen. Diese wollen wir mit Hilfe von Faszienrollen und Bällen gezielt und effektiv lösen. Sie erhalten mehr Beweglichkeit, eine verbesserte Durchblutung und eine verbesserte Körperwahrnehmung für einen harmonischen Bewegungsablauf auf dem Pferd

4.Termin – Montag, 19. Februar:

Koordination und Balance

Wir verbessern koordinative Fähigkeiten und die Balancefähigkeit als Voraussetzung für eine reaktionsschnelle und einer der Situation angepasste Hilfengebung

5.Termin – Montag, 12. März:

Mentaltraining Wege aus der Angst und Stressfalle

Jeder kennt Situationen, in denen wir oder unser Pferd unsicher oder gestresst sind. In diesen Momenten ist die Harmonie zwischen Reiter und Pferd gestört. Wir spüren, dass wir zum Bsp. bei Angst unfähig sind, schnell zu reagieren. Wir halten die Luft an oder können nicht mehr sitzen. Und was kann ich tun, wenn MEIN PFERD die Luft anhält?

In dem Workshop werden Ursachen und Funktionsabläufe im Körper erklärt und Wege aufgezeigt schnell und effektiv aus der Situation heraus zu kommen.