

**Sitzschulung nach „Eckart Meyners“ mit  
ergänzendem Yoga speziell für Reiter**

**In Kombination mit Energiekreisläufen und  
Mentaltraining**

**Termin: 25.-26.03.2017**

Für alle Reiter und Reitweisen

Darum geht es:

**Sitzschulung**

- Auflösung von Bewegungsblockaden, Verbesserung der Koordination, verbessertes Gleichgewicht.

**Yoga**

- Erhöhung der Achtsamkeit für den eigenen Körper, bewusstes An- und Abspannen der Muskulatur, Aufrichtung des Körpers, mentale Ausgeglichenheit.

**Energiekreisläufe und Mentaltraining**

- Zusammenhänge von Gedanken, Handlungen und Blockaden erkennen.

**Ziel:**

- verbesserte Einwirkung durch harmonischere Hilfen
- Steigerung von Losgelassenheit und Leistungsbereitschaft des Pferdes.
- Erhöhung der Achtsamkeit und Verbesserung der Körperwahrnehmung.

**Kosten:** 195,- €

Gastboxen und Lehrpferde stehen zur Verfügung.

**Mentaltraining/ Energiekreisläufe:** Nathalie Grigorian

**Bewegungstrainer:** Katrin Eschenhorst und Lisa Kreitel

**Yoga:** Christine Winkler

**Anmeldungen an :** [info@hof-eschenhorst.de](mailto:info@hof-eschenhorst.de)

