

INTENSIV-WOCHENENDE

Bildungszeit mit Pferd



RIDE & RELAX

Dieses Wochenende bietet anspruchsvollen Reiterinnen die Möglichkeit, sich und ihre Pferde weiterzuentwickeln. Es konzentriert sich auf gesundheitsförderndes Training und feine Kommunikation über den Sitz.

Nach der Zusammenarbeit haben die Reiterinnen ein besseres Verständnis für ihre Stärken und Schwächen im Reiten und können ihre Trainingsprozesse optimieren, um eine entspannte und freudige Beziehung zu ihrem Pferd zu genießen.

INTENSIV-WOCHENENDE Programm



Dieses Freundinnen-Spezial bietet dir eine einzigartige Möglichkeit eure Freundschaft zu feiern und zugleich die Verbindung zum Pferd zu vertiefen.



Freitag: Ankommen und Analyse

- Begrüßung und Vorstellung des Wochenendes
- Statikanalyse des Reiters
- Individuelle physiotherapeutische Behandlungssitzungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit
- Einführung in das Konzept der Biotensegrität und biomechanischen Prinzipien für den Reiter



Samstag: Training und Coaching

- Sitzschulung auf dem authentischen Pferdesimulator "Joker"
- Unterrichtseinheiten auf dem eigenen Pferd, um das Gelernte direkt umzusetzen und zu vertiefen
- Eins-zu-eins Körper-Coaching mit individuellen Übungen zur Verbesserung des Sitzes
- Neuro-athletisches Training zur Steigerung von Reaktionsfähigkeit, Koordination und mentaler Stärke



Sonntag: Vertiefung und Entspannung

- Videoanalysen der Reitstunden zur gezielten Verbesserung von Technik und Ausdruck
- Faszien-Yoga zur Förderung von Flexibilität, Ausdauer und Entspannung
- Körperarbeit für das Pferd im Sinne der Biotensegrität und biomechanischen Optimierung
- Abschlussreflexion und Ausblick auf individuelle Trainingsziele und Methoden für die Zukunft

FÜR DICH UND DEIN PFERD

Impact



Ziel des Wochenendes ist es, den größten Mehrwert für dich, dein Pferd und eure Zusammenarbeit zu erschaffen. Gespräche auf Augenhöhe, neue Impulse und individuelle Strategien stehen dabei im Mittelpunkt unserer Zusammenarbeit.

Damit fährst Du nach Hause



Du weißt genau, was deine nächsten Schritte sind um die Kommunikation mit deinem Pferd über deinen Sitz zu optimieren.



Du kennst die Vorgehensweise, wie du dein Pferd über den Rücken reiten kannst und kannst diese auch sicher anwenden.



Du hast Lösungs-Strategien für Probleme und fest gefahrene Situationen.



Du verstehst Zusammenhänge besser und beantwortest dir damit viele Fragen und Hintergründe selbst.



Du bist in der Lage, Übungen die dir und deinem Sitz gut tun auszuführen und kannst diese auch selbstständig anpassen.



Endlich weißt du woran es liegt und warum manches in der Vergangenheit einfach nicht funktionieren konnte.



Du bist voller Motivation, hast ein neues Reitgefühl und viele neue Ideen für die Zukunft und euer gemeinsames Training.

Die Tage verbringen wir gemeinsam in meinen Praxisräumlichkeiten und dem Hof Ponyparadies in 31535 Mardorf in der Region Hannover. Die Pferde haben einen überdachten und eingestreuten großen Laufstall zur Verfügung. Ein Ebbe-Flut-Platz und eine Reithalle sind vorhanden.

INTENSIV-WOCHENENDE

Bildungszeit mit Pferd



1:1 COACHING

Dieses Wochenende bietet anspruchsvollen Reiterinnen die Möglichkeit, sich und ihre Pferde weiterzuentwickeln. Es konzentriert sich auf gesundheitsförderndes Training und feine Kommunikation über den Sitz.

In unserer Zusammenarbeit erfährst du:

- Was genau eure Stärken sind und wie du eure Herausforderungen meisterst
- Wie du ein physiologisches Training für dich und dein Pferd langfristig aufbaust und was jetzt die nächsten Schritte sind
- Wo die blinden Flecken sind und warum manches in der Vergangenheit nicht gelingen konnte

INTENSIV-WOCHENENDE Programm



Freitag: Ankommen und Analyse

- Begrüßung und Vorstellung des Wochenendes
- Statikanalyse des Reiters
- Individuelle physiotherapeutische Behandlungssitzungen zur Verbesserung der Körperhaltung und Beweglichkeit
- Einführung in das Konzept der Biotensegrität und biomechanischen Prinzipien für den Reiter



Samstag: Training und Coaching

- Sitzschulung auf dem authentischen Pferdesimulator "Joker"
- Unterrichtseinheiten auf dem eigenen Pferd, um das Gelernte direkt umzusetzen und zu vertiefen
- Eins-zu-eins Körper-Coaching mit individuellen Übungen zur Verbesserung des Sitzes
- Neuro-athletisches Training zur Steigerung von Reaktionsfähigkeit, Koordination und mentaler Stärke



Sonntag: Vertiefung und Entspannung

- Videoanalysen der Reitstunden zur gezielten Verbesserung von Technik und Ausdruck
- Faszien-Yoga zur Förderung von Flexibilität, Ausdauer und Entspannung
- Körperarbeit für das Pferd im Sinne der Biotensegrität und biomechanischen Optimierung
- Abschlussreflexion und Ausblick auf individuelle Trainingsziele und Methoden für die Zukunft

1:1 COACHING

Entwicklung



Mehr Wissen. Mehr Optionen, Mehr Ergebnisse.

Dein Problem

- Fehlende Körperkompetenz,
- Häufige Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen
- Begrenzte Beweglichkeit und Flexibilität

Deine Herausforderung

- Unklarheit über effektive Übungen und Techniken
- Mangelnde Motivation und Struktur
- Frustration über fehlenden Fortschritt

Dein Kopf

- Unsicherheit über eigene Stärken und Schwächen
- Desorientiert, Zweifel und Unzufriedenheit

Nach dem Wochenende

- Statikanalyse und Beurteilung des Haltungsmusters
- Manuelle Behandlung mit dem Ziel Bewegungsfähigkeit und Funktionsfähigkeit des Körpers zu optimieren

Nach unserer Zusammenarbeit

- Klar definierte Ziele und Strategien
- Praktische Erfahrung und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Spürbare Verbesserungen und erste Erfolge

Dein Mindset

- Bewusstsein über eigene Stärken und Schwächen
- Gefühl von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit

FÜR DICH UND DEIN PFERD

Impact



Damit fährst Du nach Hause



Du weißt genau, was deine nächsten Schritte sind um die Kommunikation mit deinem Pferd über deinen Sitz zu optimieren.



Du kennst die Vorgehensweise, wie du dein Pferd über den Rücken reiten kannst und kannst diese auch sicher anwenden.



Du hast Lösungs-Strategien für Probleme und fest gefahrene Situationen.



Du verstehst Zusammenhänge besser und beantwortest dir damit viele Fragen und Hintergründe selbst.



Du bist in der Lage, Übungen die dir und deinem Sitz gut tun auszuführen und kannst diese auch selbstständig anpassen.



Endlich weißt du woran es liegt und warum manches in der Vergangenheit einfach nicht funktionieren konnte.



Du bist voller Motivation, hast ein neues Reitgefühl und viele neue Ideen für die Zukunft und euer gemeinsames Training.

Die Tage verbringen wir gemeinsam in meinen Praxisräumlichkeiten und dem Hof Ponyparadies in 31535 Mardorf in der Region Hannover. Die Pferde haben einen überdachten und eingestreuten großen Laufstall oder Paddockboxen zur Verfügung. Weidegang ist möglich. Ein Ebbe-Flut-Platz und eine Reithalle sind vorhanden.