



Alexander-Technik: Einzelstunden für Reiter und Nichtreiter

Ort: Reiterhof Coldewey 2 - 27232 Sulingen

Leitung: Barbara Röder Alexander-Technik Lehrerin

Die Alexandertechnik ist eine körperorientierte Methode, die uns hilft, ungünstige Gewohnheiten zu erkennen, Bewegungsmuster zu überprüfen und diese zu ändern. Bewegungen werden leichter, elastischer, übermäßige Verspannungen und Schmerzen lösen sich, und unser Leben gewinnt an Schwung.

Alexander-Technik und Reiten:

Die Alexander-Technik schult den Reiter in einer feinen präzisen Selbststeuerung und verbessert das Gefühl für die Lenkung des Pferdes.

Sie hilft dem Reiter, seinen Sitz zu überprüfen und einen intensiven Kontakt zum Pferd zu finden. Er lernt, weniger Kraft aufzuwenden, und seinem Pferd subtile Impulse zu geben, die zu einer gemeinsamen harmonischen Bewegung führen.

Ablauf einer Einzelstunde:

Mit zunächst einfachen, individuellen Übungen im Liegen, Sitzen und Stehen und im Gehen beginnen wir, die Wahrnehmung unseres Körpers zu verfeinern.

Es entsteht ein neues Gefühl für den Körper und die Möglichkeit, mehr Leichtigkeit in seinen Bewegungen zu genießen.

Wer mag, kann dann auf dem Pferd Impulse für eine entspannt Aufrichtung und einen guten Sitz empfangen.

Datum: Sonntag, 10. 02. 2019

Kosten: 70,00 € pro Person mit eigenem Pferd

55,00 € pro Person für die Teilnahme ohne Pferd

Teilnehmerzahl: 3 - 6 Personen

Ansprechpartner: Monika Meyer, Tel: 0174-77 656 26, mail@coldewey2.de

Anmeldung: per Post an Ralf Meyer, Coldewey 2, 27232 Sulingen
oder per Email an mail@coldewey2.de

Teilnehmerplätze werden erst nach Geldeingang reserviert. Es wird in Einzelstunden gearbeitet. Die Startzeiten werden nach Anmeldeschluss bekannt gegeben. Bei Nichtteilnahme wird die Kursgebühr nicht erstattet, kann aber auf einen Ersatzteilnehmer übertragen werden. Sollte der Kurs nicht stattfinden, wird die Gebühr in voller Höhe erstattet.

Anmeldeformular

Reiterhof Coldewey 2
Ralf Meyer
Coldewey 2
27232 Sulingen

Alexander-Technik Einzelstunde mit Barbara Röder am 10. 02. 2019

Teilnehmer

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Wohnort: _____

Telefon: _____ Geb.-Datum: _____

Teilnehmer-Pferd

Name: _____ Geschlecht: _____

Alter: _____ Stockmaß: _____

Rasse: _____

Besitzer des Pferdes:

(Vorname, Name, Anschrift)

Versicherungsgesellschaft: _____

Das Nenngeld wurde auf das Konto des Veranstalters überwiesen (Betreff: Alexandertechnik).

Bankverbindung: Ralf Meyer, IBAN: DE09 2565 1325 0030 1037 74, BIC: BRLADE21DHZ
Kreissparkasse Grafschaft Diepholz, Betreff: Alexandertechnik

Mit meiner Unterschrift erkläre ich verbindlich, dass das o.g. Pferd am Veranstaltungstag frei von ansteckenden Krankheiten ist, dass ich bei Krankheitserscheinungen die Kosten für tierärztliche Behandlungen trage und dass für das Pferd eine gültige Haftpflichtversicherung besteht. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und Risiko für Pferd und Reiter

(Ort, Datum)

(Unterschrift des Teilnehmers)

(Unterschrift des Pferdebesitzers)

bei Minderjährigen Unterschrift Erziehungsberechtigter: _____