

WAS BEDEUTET CENTERED RIDING (CR)? Die Gründerin von Centered Riding oder „Reiten aus der Körpermitte“, Sally Swift, litt an einer starken Rückenskoliose. Dadurch suchte sie immerwährend nach hilfreichen Möglichkeiten, um ihrem Körper seine Arbeit zu erklären oder leichter zu machen. Durch die Arbeit mit der Alexander-technik und Tai Chi erkannte sie, dass sie dies gut in ihren Reitunterricht einbringen konnte. Centered Riding ist kein Reitstil, sondern eine Reitlehr- und Lernmethode. Es erklärt nicht, WAS - sondern WIE ir etwas reiten können. Centered Riding kann in allen Reitstilen, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, angewandt werden. Es ist in erster Linie ein Kurs für den Reiter. Erst arbeiten wir an uns, und dann setzen wir es auf dem Pferd um. Durch verschiedene Übungen am Boden lernen wir unseren eigenen Körper besser kennen und verstehen. Durch dieses neue Körpergefühl können wir uns geschmeidiger und harmonischer mit dem Pferd bewegen. Centered Riding ist eine dynamische Balance!

WER LEITET DIESEN KURS? Christa Müller ist die einzige Centered Riding Instructorin Level IV in der Schweiz (höchster erreichbarer Level) und eine von insgesamt 5 Instructorinnen auf Europa. Sie führt ihren eigenen Reithof „Stall Christa“ seit 1989 in 8418 Schlatt bei Winterthur. Sie unterrichtet weltweit Centered Riding Kurse/ Lehreraus- und Weiterbildungen. Daneben leitet sie auch TTEAM Kurse (Körper- und Bodenarbeit). Christa Müller wurde schon in 1993 von Linda Tellington Jones als Practitioner 2 lizenziert. Durch ihre langjährige Erfahrung ermöglicht sie es dem Reiter- & Pferdepaar, zu einem harmonischen Miteinander zu finden.



DIESE UND WEITERE FRAGEN STELLEN WIR UNS IM KURS: Wie fühlt sich mein Körper an bei der Hilfengebung? Welche Auswirkungen hat mein Atem beim Reiten auf mein Pferd? Finde ich auf Antrieb meine Hüftgelenke? Weiss ich, wie ich diese korrekt einsetzen kann? Wieso verspannt sich mein Pferd und macht sich hart im Maul?

WAS SIND DIE 5 GRUNDLAGEN VON CR, DIE WIR IM KURS BEHANDELN? Sanfte Augen (peripherer Blick), Atmung (Zwerchfellattem), Balance/ Bausteine (Gleichgewicht bei Aufrichtung und Beweglichkeit), Zentrieren (in der Körpermitte), Erden (mit lockeren Hüft-, Knie- und Fussgelenken).

AUCH DIESES ERWARTET MICH IN DIESEM KURS: Der Kurs beinhaltet „Grundwork“ – ungerittene, gerittene und theoretische Sequenzen, sowie eine Einführung in die Anatomie. Wir nutzen Hilfsmittel (z.B. Franklin-Bälle, Trampolin, Sitzball) und widmen uns möglichen Problemen wie dem „in-die-Kurve-lehnen“ oder dem Einknicken in der Hüfte.

UND WAS SOLLTE ICH NOCH WISSEN? Dieser Kurs kann als Einführung in diese wunderbare Methode gebucht werden und gilt auch unter anderem als eine der Voraussetzungen zum CR Lehrer (die genauen Anforderungen zum CR Lehrer Kurs können unter www.centeredriding.ch und www.centeredriding.org oder direkt bei Christa Müller erfragt werden).

WO KANN ICH MICH ANMELDEN? Bitte wenden Sie sich an Sibylle Treu, Pro Equo Thurtal AG, Steinackerstrasse 27 Kradolf; info@proequo.ch; Tel 079 609 27 35. Anmeldungen zur Weiterleitung nehmen auch Christa Müller (052 363 15 02; christas.stall@bluewin.ch) und Claudia Brühlmann (079 707 34 42; prada01@bluewin.ch) entgegen.

Ort:	Reithalle Im Oberfeld, Kradolf
Leitung:	Christa Müller (www.stallchrista.ch)
Datum :	Freitag/ Samstag, 23./ 24. März 2018
Kosten:	420 CHF (125 CHF fällig bei Anmeldung; Restbetrag 295 CHF fällig bei Anmeldeschluss)
Rabatt:	Bei Komplettzahlung bei Anmeldung: 400 CHF statt 420 CHF
Leihpferd:	50 CHF/ Tag
Box:	20 CHF/ Tag, zusätzlich 10 CHF/ Nacht, Vorabend Check-In 10 CHF (Preise gültig bis 30. April 18)
Mittagessen:	15 CHF/ Tag
Teilnehmer Theorie:	50 CHF/Tag (ohne Pferd; Teilnahme Theorie & Bodenübungen)
Zuschauer	20 CHF/ Halbtage (Zuschauen in der Halle)
Anmeldeschluss:	12.März 2018

ANMELDUNG

Ort: Reitanlage Oberfeld, Kradolf
Datum: Freitag/ Samstag, 23./ 24. März 2018
Anmeldeschluss: 12. März 2018
Gruppengrösse: 5- 10 aktive Teilnehmer mit Pferd



PERSON:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Teilnehmer mit Pferd/ Frühzahler (400 CHF) | <input type="checkbox"/> Teilnehmer mit Pferd/ Regulärer Kurspreis (420CHF) |
| <input type="checkbox"/> Aktiver Teilnehmer Theorie am Kurs (100 CHF) | <input type="checkbox"/> Aktiver Teilnehmer Theorie nur Freitag (50 CHF) |
| <input type="checkbox"/> Zuschauer Freitagvormittag (20CHF) | <input type="checkbox"/> Zuschauer Freitagnachmittag (20 CHF) |
| <input type="checkbox"/> Zuschauer Samstagvormittag (20 CHF) | <input type="checkbox"/> Zuschauer Samstagnachmittag (20 CHF) |

Name: _____

Adresse: _____

PLZ / Ort: _____

E- Mail: _____ **Tel:** _____

BOXENRESERVATION:

- | | | |
|--|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tagesbox Freitag (20 CHF) | <input type="checkbox"/> Tagesbox Samstag (20 CHF) | |
| <input type="checkbox"/> Übernachtung Donnerstag/ Freitag (10 CHF) | <input type="checkbox"/> Übernachtung Freitag/ Samstag (10 CHF) | |
| <input type="checkbox"/> Hengst | <input type="checkbox"/> Wallach | <input type="checkbox"/> Stute |

(Heu & Stroh, Fütterung Heu & Stroh sowie Einstreu inbegriffen. Kraftfutter bitte selber mitbringen und füttern)
(Führanlage, Vibrationsplatte und Solarium stehen den Teilnehmern gratis zur Verfügung)

Pass/Impfungen sind auf Verlangen vorzuweisen!

LEIHPFERD:

- Leihpferd Freitag (50 CHF) Leihpferd Samstag (50 CHF)

MITTAGESSEN:

- Freitag (15 CHF) Samstag (15 CHF)

Bemerkungen: _____

Ort & Datum: _____

Unterschrift: _____

ANZAHLUNG (125 CHF) BEI ANMELDUNG. RESTLICHE KURSgebÜHR (295 CHF) SOWIE ALLE WEITEREN GEBÜHREN BIS 19. MÄRZ 2018 AUF:
Raiffeisenbank 8400 Winterthur; IBAN CH26 8148 5000 0072 3962 2
Pro Equo AG, Steinackerstrasse 27, 9214 Kradolf; Vermerk: "Centered Riding März 2018"

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN ZUM KURSORT/ORGANISATION:

Sibylle Treu, Steinackerstrasse 27, 9214 Kradolf; Tel 079 609 27 35; info@proequo.ch; www.proequo.ch

INFORMATIONEN ZUM KURSINHALT: Christa Müller, Stall Christa Schlatt; Tel 052 363 15 02

PARKORDNUNG: www.proequo.ch