

Dein Pferd ist durchlässig. Du auch?



Yoga für Reiter Ein Workshop mit Zukunft

Der Anfang

Ich komme für einen 2,5-Stündigen Präsenzworkshop zu euch in den Stall.

An diesem Tag zeige ich euch...

...was Yoga körperlich bringt:

- kraftvoller Flow für gezielte Muskeldehnung und -kräftigung
- spezielle Entspannung der typischen Reiter-Themen (Rückenschmerzen, Hüftverspannungen, Schulter-Nacken-Probleme)
- Haltungskorrektur und Aufrichtung (des Reiters ;-))
- erhöhtes Lungenvolumen und Ausdauer durch Atemübungen

...was Yoga mental bringt:

- höhere Konzentrationsfähigkeit durch Meditation
- gezielte Beruhigung in anspruchsvollen Momenten

Die Zukunft

- danach kann im wöchentlichen (Online)Kurs weiter praktiziert werden
- gemeinsam könnt ihr weitere Workshops buchen
- Einzelcoachings und Turnierbegleitung können individuell vereinbart werden

Die Zielgruppe

Alle! Egal wie jung oder beweglich, jede*r kann Yoga machen!

Leistungen

2,5 Stunden Workshop bei euch vor Ort inklusive:

- 70 Minuten Yoga Asana (Übungen)
- 20 Minuten Meditation
- 60 Minuten individuelle Haltungskorrektur, Zeit für Theorie, Fragen und Antworten
- auf Wunsch Partnerübungen
- Handout mit allen Inhalten des Workshops

Umgebung

Wir praktizieren bei euch im Stall.

In der Regel bietet sich eine Wiese oder Scheune an.

Bitte reserviert diesen Ort für die Zeit, damit wir auch wirklich ungestört sind und sorgt gut für euch mit der folgenden Ausstattung:

- Yogamatte (bitte keine Isomatte! Wenn ihr keine Matte habt, sprecht mich an)
- Warme Unterlage (Abschwitzdecke, zweite Wolldecke, etc.)
- Wolldecke zum Zudecken
- Bequeme Kleidung, je nach Witterung im Zwiebelsystem
- Optional: Blöcke, Gurt, Bolster, Meditationsbänkchen
- Optional: Mütze, Schal, warme Socken – für Frostbeulen
- Nicht-Alkoholische Getränke (Wasser oder Tee)