



# Reiten aus der Körpermitte®



## Pferd und ReiterIn im Gleichgewicht

Seminar mit Christa Müller (von Sally Swift als Centered Riding® Instructor Level IV autorisiert)

**Termin:** Do. 13. - Fr 14. Mai 2010 (Christi Himmelfahrt) von 9 bis ca. 17 Uhr

**Ort:** PSZ-Pferdesportzentrum Volders / Tirol [www.psz-volders.at](http://www.psz-volders.at)

**Kosten:** ca. € 245,- (abhängig vom Wechselkurs der Schweizer Franken)

Begrenzte Teilnehmerzahl (max. 12 Personen)

Bei Bedarf findet ein zweiter Kurs von 15.-16. Mai statt.

Einstellmöglichkeit/Leihpferd - Infos siehe Anmeldeformular

Anmeldeformular unter [www.naturdenkmal.com/kgsg](http://www.naturdenkmal.com/kgsg)



Christa Müller mit ihrem Amado



Die Balance finden.

### Was ist Centered Riding/Reiten aus der Körpermitte?

Es ist ein Weg wie wir Menschen lernen können, mehr Harmonie mit unserem Pferd zu bekommen. Egal welche Reitdisziplin geritten wird oder wie lange man schon reitet.

In den zwei Tagen dieses Kurses wird Christa Müller uns einen Weg zeigen, wie Pferd und Reiter harmonisch zusammen kommen können. Centered Riding sagt nicht WAS wir reiten sollen, sondern WIE wir es erreichen können. Es hilft uns dabei, den eigenen Körper kennen und besser verstehen zu können, sich harmonischer mit dem Pferd zu bewegen.

Im Centered Riding verwenden wir Hilfsmittel wie z.B.: Bälle, Trampolin (keine Angst, wir schlagen keine Salti ☺), Sitzbälle usw., um verschiedene Probleme, die beim Reiten auftauchen, effizient angehen und beheben zu können. Der Kurs beinhaltet Groundwork (ungerittene), gerittene und Theorielektionen und etwas Anatomie. Die „6 Basis Elemente des Centered Riding“ helfen uns, den Sitz, die Hilfengebung und die Zusammenarbeit mit dem Pferd zu optimieren. Alle Lerntypen - Hören, Sehen, Fühlen – werden hier angesprochen.

Dieser Kurs ist in erster Linie für den Reiter/die Reiterin. Erst arbeiten wir an uns und dann setzen wir das Gelernte auf dem Pferd um.



Die Theorie besteht zum größten Teil daraus, verstehen und nachfühlen zu können wie das was wir tun beim Pferd ankommt, wie es sich für das Pferd anfühlt.



>>Wer sich gut fühlt,  
sitzt auch gut im Sattel<<



### Christa Müller:

Geb. 1963, reitet Christa Müller seit frühester Kindheit.

Seit 1993 als erste Schweizerin von Linda Tellington-Jones als TT.E.A.M.®-Pferde-Practitioner II autorisiert.

Seit 1994 als erste Schweizerin von Sally Swift als Centered-Riding®-Instructor autorisiert; seit August 08 auf dem höchsten zuerkannten Instructor Level IV;

Seit 1989 eigener Stall „Stall Christa“ in Schlatt bei

Winterthur/Schweiz; Weitere Infos unter [www.stallchrista.ch](http://www.stallchrista.ch)



Das Buch „Reiten aus der Körpermitte“ ist bei Reitsport Rico in Innsbruck erhältlich



[www.reitsport-rico.com](http://www.reitsport-rico.com)