

Offener Kurs „Centered Riding“ am Landgut 18. und 19. Juni 2022 mit



**Angelika
Engberg**

Was ist Centered Riding®?

Centered Riding® ist der Weg, die klassische Reitlehre erfahrbar zu machen.

Balance, Beweglichkeit, Koordination und Timing werden verbessert, um Leichtigkeit und Harmonie in der Bewegung mit dem Pferd zu erreichen.

Die **Einführung** in das Centered Riding® besteht darin, die Grundlage der Balance des Reitens und somit des Pferdes zu erfahren. Ist der Reiter in Balance, kann er das Pferd und dessen Bewegungen genau erfühlen und weiß so um den Moment der Hilfengebung.

Centered Riding® nach Sally Swift ist keine eigene Reitweise, sondern vermittelt durch die sogenannten Basics und darauf aufbauende Bilder, wie der Reiter seinen eigenen Körper in der Kommunikation mit dem Pferd stärker wahrnehmen und durch Veränderung der eigenen Körpermuster diese verbessern kann. In das Centered Riding® sind Ideen aus der Alexander Technik und dem Tai Chi eingeflossen.

Zu den Basics gehören eine bewusste Atmung, sanfte Augen, das eigene Zentrieren aus der Körpermitte heraus sowie die Idee, sich durch geeignete Bilder körperlich auszubalancieren und zu erden.

Aus der Physik wissen wir, dass der schwerere den leichteren Körper bewegt. Was also können wir tun, damit unser Körper die Bewegung des Pferdes gut durchlassen kann?

Angelika Engberg, *1952, ist Instruktor des höchsten CR-Level IV und bietet einen Einführungskurs am Landgut Schönwalde an. Sie selbst wurde noch von Sally Swift unterrichtet, außerdem u.a. von Linda Tellington-Jones und Rolf Becher.

Der **Offene Kurs** geht jeweils Samstag und Sonntag von 09.00 bis 18.00 Uhr. Es werden morgens und nachmittags zwei Stunden Inhalte ohne Pferd und danach auf dem Pferd vermittelt und erfühlt. Die Reiteinheiten sind vorwiegend im Schritt und finden in zwei Gruppen statt, sodass die Pferde bei der Körperarbeit auf dem Pferd (teilweise) geführt werden können.

Die **Teilnehmerzahl** ist auf 12 TeilnehmerInnen begrenzt. Anmeldungen über Dr. Sabine Schröder, pferdecoaching@sabineschroeder.de, 0176 61393182.

Kosten: Kursgebühr €350,00 inkl. 2x Mittagessen und Kaffeetrinken.

Weitere Kosten: Eigene Pferde können mitgebracht werden.

Eine begrenzte Anzahl an Leihpferden ist vorhanden.

Eine Übernachtung im Landgut 14621 Schönwalde (Dorfstr. 31) von Freitag bis Sonntag ist ebenfalls möglich.

Der Einführungskurs ist **Voraussetzung** für die Lehrerkurse (**Instruktorkurse**).