



## Centered Riding® Instructor – Level III

**Termin:** 24. und 25. September 2022 von 10:00 – 16:00 Uhr  
**Kosten:** Mitglieder 420 €, Nichtmitglieder 520 € (beide Tage)  
**Anmeldeschluss:** bis 26. August 2022  
**Mindestteilnehmerzahl begrenzt:** 8. Personen



Centered Riding®, auch bekannt als „Reiten aus der Körpermitte“ ist eine von Sally Swift entwickelte Methode, welche den Reiter mehr über sich und das Pferd erfahren lässt. Sie ermöglicht es, besseres Körperbewusstsein zu erlangen und somit eingefahrene Körpermuster zu erkennen und zu verändern. Man kommt in Balance und lernt mit Leichtigkeit den Bewegungen des Pferdes zu folgen. Somit weiß man immer genau, was das Pferd unter dem Reiter tut. Ohne Zwang und ohne besondere körperliche Anstrengung wird das Pferd zur Mitarbeit angeregt.

### Ziele/Nutzen

Die Ziele dieser Methode, die für alle Pferdesportarten und Stile geeignet ist, sind absolute Balance, Leichtigkeit und Harmonie von Pferd und Reiter. Mit verschiedenen Übungen am Boden und am Pferd wird ihr Sitz verbessert und Sie erreichen mehr Körperbewusstsein. Durch Geschmeidigkeit, Stabilität und klarere Hilfen wird das Reiten für Pferd und Reiter angenehmer.

Der Kurs gliedert sich in zwei Teile. Am Vormittag wird am Boden (Trampolin etc.) an der eigenen Körperwahrnehmung gearbeitet. Am Nachmittag werden die gewonnen Erkenntnisse am Pferd umgesetzt. Der gesamte Kurs dauert 2 Tage, die Teilnahme wird mit einem Zertifikat bestätigt.

### Referentin

Sonja Waggerhauser, Centered Riding® Instruktor Level III  
staatl.geprüfter Pferdewirt (Z+H)

**Anmeldung unter:** [karo@saminahof.at](mailto:karo@saminahof.at)

**Onlineformular- Anmeldung:** [www.saminahof.at/anmeldung](http://www.saminahof.at/anmeldung)

**Telefonisch:** 0650/ 70 29 760