



Foto: Xenia Blum

Von der
Yogamatte
in den Sattel!

Mit dem Pferd im Einklang durch Yoga



Ich freue mich
auf Euch!

Ein Tageskurs, an dem wir über die Verbindung zu uns auch die Verbindung zu unserem Pferd stärken

Wir üben einen Tag lang...

Selbstwahrnehmung | Körperkontrolle | Achtsamkeit | Atmen | Verbindung zum Pferd | Arbeit an reiterlichen Zielen und Problemen | feine Kommunikation mit dem Pferd

- **Yoga-Workshop:** Yoga speziell für Reiter, mit Einführung und Praxis (auch für Anfänger geeignet)
- **Reit-Training:** individuelles Coaching/Unterricht in Kommunikation durch Wahrnehmung, Entspannung und Resonanz mit dem Pferd am Boden oder Sattel
- **Entspannung:** ausführliche Entspannungsübung für alle am Ende

Bei Euch im Stall.

Interesse oder Fragen? Meldet Euch bei Eurem Stallbesitzer oder direkt bei Daniela Kämmerer: hallo@danielakaemmerer.de, Tel.: 0176 234 879 32

