

Yoga für Reiter

Pferd und Mensch stehen seit Jahrtausenden in einer starken Verbindung zueinander. Reiter und Pferd sollen idealerweise eine Einheit bilden und sich vertrauen.

Yoga für Reiter wird dich dabei unterstützen.

Mit Hilfe der Übungen kräftigst und dehnt du deine Muskulatur in den Schultern, Rücken, Bauch, Hüfte und Beinen.

Bessere Balance und Flexibilität führen zu einem sicheren, aufrechten Sitz. Pferde spüren Dysbalancen schnell, diese werden ausgeglichen. Dein Brustkorb wird gedehnt und geweitet um die Atmung optimal fließen zu lassen, für einen mental ausgeglichenen und entspannten Reiter.

Dauer : 60 min

Teilnehmer begrenzt

Eigene Yogamatte (großes Badetuch darunter legen, dann bleibt die Matte sauber 😊)

Sollte keine eigene vorhanden sein bitte mitteilen – begrenzte Stückzahl ist verfügbar.

Termin: 24.7. um 18 Uhr am Islandpferdehof Rapoldi

Anmeldungen bis zum 20.7.2022 – 15 Uhr

Diese Veranstaltung wird vom IRV Leibsdorf gefördert.

