

Pferde bringen Menschen in Bewegung

Körpermeditation auf dem Pferd



- Sich tragen lassen -Niederlassen auf dem Pferderücken -nichts aktiv tun
- Durch ein entspanntes Sitzen auf dem Pferd wird das eigene Becken passiv bewegt und nimmt die Bewegung und den Rhythmus des Pferdes auf.
- Dieses sanfte „Bewegt -Werden“ kann sich bis zu den Füßen und über den Rücken bis zum Kopf fortsetzen. Das Wahrnehmen und Zulassen schafft ein ganz besonderes Wohlbefinden und sorgt oft auch für einen guten und ruhigen Atemrhythmus .

Ablauf:

- Zu Beginn ca. 5 Min. Kontakt zum Pferd aufnehmen
- Körpermeditation 20 Min./30 Min
- Zum Abschluss ca. 5 Min. Bedanken und Füttern des Pferdes

Preise:

30 Minuten	35,-€
40 Minuten	45,-€

Bettina Reibling Bewegungspädagogin und Reittherapeutin

Raiffeisenstr. 6 - 36088 Hüfeld-Mackenzell
Tel. 0152 04834375 E-Mail: bettina_reibling@freenet.de