



Shakti Devi Yoga **führt Reiter und Pferd zu einer harmonischeren Einheit**

Du legst Wert auf abwechslungsreiche und gymnastizierende Arbeit am Pferd? Und was tust Du, wenn Du nicht im Sattel sitzt? Jockey´s tun es, Dressur- und Springprofis tun es – wieso nicht auch Freizeit- und ambitionierte Turnierreiter? **Mit Yoga unterstützt Du Dein Pferd bei der Arbeit. Erstmals in Deiner Region!**

Reiten allein reicht nicht aus, um unser Können im Sattel zu verbessern. Für harmonisches Reiten im losgelassenen Sitz mit feinen Hilfengebungen müssen wir uns mit unserem Pferd verbinden sowie unser Bewusstsein und Körpergefühl schulen. Mit diesem speziellen Yogaschnupperkurs steigst Du ein in die Förderung Deine Fähigkeiten und arbeitest gezielt an Deiner:

- 🐾 Beweglichkeit
- 🐾 Geschmeidigkeit
- 🐾 Koordinationsfähigkeit
- 🐾 Ausdauer, Kraft
- 🐾 Balance
- 🐾 Körpergefühl und Selbstwahrnehmung
- 🐾 Achtsamkeit und Klarheit im Umgang mit Deinem Pferd

Schnupperkurs 4 Termine je 90 Minuten, mittwochs 03.04., 10.04., 17.04., 24.04.2019

RFC Nds.-Eiche Mitglieder	EUR 65,00
Nicht-Mitglieder	EUR 80,00

min. Teilnehmer:	6 Pers.	Ort:	Gasthaus Zur Post, Kleinenborstel
Startdatum:	03.04.2019	Zeit:	18:30-20:00 Uhr

Yoga ist kein Heilmittel, das in kürzester Zeit von allen reiterlichen Schwierigkeiten befreit, aber ein ganzheitlicher Weg, um auf allen Ebenen bewusster zu werden, den Körper zu schulen und den Geist zu stärken, Achtsamkeit und Toleranz zu üben und noch mehr Freude mit dem Partner Pferd zu erleben!

Zu Shakti Devi Irene Gorenc:

Dipl. Kommunikationswirtin, Yogalehrerin seit 2012 –Ausbildung der interdisziplinäre, traditionelle Yogalehre, Klang, Meditation, Achtsamkeitsschulung, Yogatherapeutin i.A. bei Institut für Prävention und ganzheitlicher Gesundheit Nepal Lodh, Bremen, Ghatshila (India), Mitglied Berufsverband der Yogalehrer Ahimsa e. V., seit 2005 mit Pferden verbunden.

