

Reiten für Erwachsene mit und ohne eigenem Pferd

Mit vielen Sportarten wird bereits in der Kindheit begonnen und gerade beim Erlernen des Reitsports, ist oft das Bild von lachenden Kindern auf einem Ponyrücken manifestiert. Die Wahrheit jedoch ist, dass auch Späteinsteiger Reiten noch bis zu einem hohen Alter erlernen können.

Reiten lernen

Der richtige Schwung

Während Kinder sich schnell an den Schwung ihres neuen Partners anpassen können, haben Erwachsene oft etwas Schwierigkeiten. Erwachsene neigen dazu, ihre eigenen Handlungen und dessen Folgen zu überdenken. Daher sollten Späteinsteiger ein wenig Geduld für sich selber mitbringen. Reiten ist verbunden mit einer Grundflexibilität und Geschmeidigkeit im Körper.

Gerne helfe ich Ihnen beim Einsteigen bzw. Wiedereinsteigen in die Reiterei.

Egal ob auf Ihrem eigenen Pferd oder auf einem von meinen Pferden, ich unterstütze Sie, sich an alle Hilfen und vor allem dem Umgang mit dem Pferd zu gewöhnen.

„Das Glück liegt auf dem Rücken der Pferde“

Schon Reitanfänger fühlen es, wenn sie sich zum ersten Mal auf ein Pferd setzen: das kaum zu beschreibende Gefühl, die Welt von oben zu betrachten. Sich so einem starken Wesen, das dem Menschen körperlich weit überlegen ist, anzuvertrauen. Die Kraft des Pferdes zu spüren, ist ein unbeschreibliches Gefühl. Setzen Sie sich doch einfach einmal ohne Sattel auf das Pferd, erspüren Sie die kraftvollen Bewegungen der Muskeln, nehmen Sie die Wärme des Pferdekörpers wahr. Sie werden sich von diesem wundervollen Wesen beschützt und behütet fühlen.

Eins sein mit dem Pferd

Es mag sein, dass sich diese Empfindung vielen Reitern, die diesen Sport vielleicht allzu technisch ausüben, noch nicht mitgeteilt hat. Auch den Menschen, die im Pferd nur ein Sportgerät sehen, mit dem es Erfolge zu erreiten gibt, wird der Gedanke recht fremd sein. Wer es aber einmal erlebt hat, das Phänomen, mit seinem Pferd eine Einheit zu bilden, gewisse Hilfen nur noch zu denken, und das Pferd führt die Lektionen aus, der möchte dieses Stadium immer wieder erreichen. Wie im Traum fliegen Sie geradezu über die Wiesen. Der Hauch einer Hilfe genügt, und die gewünschte Lektion wird ausgeführt. Sie meinen, das sei Wunschdenken und Reiten ist mehr Arbeit und hat mit solchen Empfindungen wenig zu tun? Dann sei Ihnen gesagt: nicht aufgeben, irgendwann wird Sie dieser Virus bestimmt auch noch befallen. Oder machen Sie es wie die Reitanfänger, erspüren Sie einfach einmal die Ausstrahlung und Energie Ihres Pferdes, ohne Leistung zu

verlangen.

Nicht umsonst heisst es in einem Sprichwort, dass das „Glück auf dem Rücken der Pferde“ liegt.

Angstfreies Reiten

"Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, es ist die Vorstellung von den Dingen." (Epiktet)

Wem wird nicht manchmal mulmig, wenn der Ritt ins Gelände ansteht oder vielleicht auch einfach nur eine Reiteinheit auf dem Platz oder in der Halle?

Aber wer gibt schon gerne zu, dass er Angst hat? Viele Reiter mimen nach außen den Mutigen, aber in Wirklichkeit reiten sie mit weichen Knien.

Vom genussvollen, entspannten Reiten und dem Miteinander zwischen Mensch und Pferd sind sie weit entfernt. Zudem merkt unser Partner Pferd natürlich, dass der Körper seines Reiters in solchen Situationen in Alarmbereitschaft ist, denn in jedem ängstlichen Reiter läuft ein wunderbares Kopfkino ab mit allen möglichen Vorstellungen dessen, was im schlimmsten Fall passieren könnte. Aus eigener Erfahrung kann ich Ihnen sagen, dass auch ich genug Kopfkino-Material zur Verfügung hätte, um diverse Filme zu drehen.

Jeder von uns hat Angst. Angst ist ein Gefühl, das zu unserem psychischen Repertoire gehört. Allerdings unterliegt ihre Ausprägung dem persönlichen Empfinden und der Biographie. So hat jeder Reiter seine ganz persönlichen Ängste, mit denen es zu arbeiten gilt.

Ich helfe Ihnen gerne sich kleinschrittig wieder an alle Bewegungsabläufe angstfrei zu gewöhnen. Wieder eine Einheit mit Ihrem Pferd zu werden.

Alle Reiteinheiten dauern 45 min und kosten 20€

Ab 5 km Anfahrt wird eine Anfahrtspauschale von 5 € berechnet.