



Du möchtest verstehen, wie gesunde Bewegung funktioniert - beim Pferd ebenso wie beim Menschen? Du möchtest biomechanische Zusammenhänge "be-greifen" und direkt am Lebewesen erfahren?

An fünf spannenden Kurstagen bieten wir diese einzigartige Kombination!

Intensivkurs "Erlebte Anatomie & Biomechanik von Pferd und Mensch"

Biomechanisches Verständnis und anatomisch korrektes Pferdetraining sind aktueller denn je – zu Recht, weil sie unerlässlich sind für die Gesunderhaltung unserer Pferde.

Mit diesem Kurs vermitteln wir ebenso wichtiges wie spannendes Basiswissen über Anatomie und Biomechanik des Pferdes. Modelle und mehrere Demopferde stehen zur Verfügung, um die Inhalte praktisch nachvollziehen und verstehen zu können. Du lernst, wie der Bewegungsapparat des Pferdes funktioniert und wie er mit weiteren Faktoren wie Psyche und Stoffwechsel zusammenhängt. Dieses Verständnis hilft dir, das eigene Pferdetraining zu verbessern und angebotene Methoden zu reflektieren.

Wir machen nicht beim Pferd Halt, sondern widmen uns mit derselben Begeisterung auch der Anatomie und Biomechanik des Menschen. Je besser du deinen eigenen Körper verstehen und bewusst einsetzen kannst, umso feiner kannst du mit Pferden kommunizieren. Wenn wir uns vom Pferd Koordination, Balance und Beweglichkeit wünschen, müssen wir diese Qualitäten auch selbst verkörpern – denn Pferde sind bekanntlich unsere Spiegel. Ein verbessertes Körpergefühl und gesunde Bewegungsmuster werden sich auch auf deinen Alltag abseits des Stalls positiv auswirken.

Wir freuen uns, dir neue Einblicke zu bieten, viele Aha-Momente zu ermöglichen und gemeinsam in einen spannenden Austausch zum Wohle des Pferdes zu treten. Details zum Lehrgang findest du auf der Rückseite und für weitere Fragen stehen wir dir sehr gerne zur Verfügung!



Nadine Hauri (Kursleiterin Teil Pferd)

Pferdefachfrau EFZ / Trainer C / Pferdeosteopathin

islandpferde-lindenberg.ch +41 (0)76 337 41 65

Eliane Schütz (Kursleiterin Teil Mensch)

Reitlehrerin (Centered Riding®), Bewegungspädagogin (Franklin-Methode)

losgelassenheit.ch / bewegungsimpulse.ch +41 (0)79 722 82 22



Details zum Kurs

Umfang: 5 Unterrichtstage

Standort: Hämikon (Hitzkirch) LU
Teil Mensch: 9:30-12:30 Turnhalle
Teil Pferd: 14:00 – 17:00 Theorieraum & Reitplatz

Daten: 01.04. / 15.04. / 13.05. / 10.06. / 24.06.2023

Kosten: 950 CHF Frühbucher mit Zahlungseingang bis 20.07.2022
1000 CHF Normalpreis
1040 CHF Ratenzahlungs-Angebot (je 260 CHF per Ende März/April/Mai/Juni 2023)

(exkl. Mittagessen, ein feines vegetarisches Zmittag kann vor Ort für 30 CHF eingenommen werden)

Auskünfte: Nadine Hauri info@islandpferde-lindenberg.ch, +41 (0)76 337 41 65

Anmeldung: Bitte über das Anmeldeformular unter www.losgelassenheit.ch/intensivkurs
Dort sind auch die AGB aufgeführt. Berücksichtigung der Anmeldungen nach Zahlungseingang.

Inhalte:

<i>Kurstag</i>	<i>Teil Mensch</i>	<i>Teil Pferd</i>
1	Basiswissen Strukturen (Knochen, Gelenke, Muskeln, Faszien) Mentale Werkzeuge zur Verbesserung von Bewegung	Strukturen am Pferd ertasten und in der Bewegung beobachten Zusammenhang von Biomechanik und Psyche des Pferdes
2	Rückenbeweglichkeit (Wirbelsäule, Bandscheiben), Aufrichtung Rücken- und Bauchmuskeln	Wirbelsäule & Brustkorb Rückenfaszie und -muskulatur Bauchmuskeln
3	Schultergürtel, Nacken und Genick Geschmeidige Zügelführung	Anatomie von Biegung und Stellung Das Anheben des vorderen Brustkorbs
4	Hüftgelenk und Illiopsoas Zentrierung, koordiniertes Gehen	Becken und ISG Die Hinterhand des Pferdes
5	Atmung (und ihr Einfluss auf Bewegung) Beckenboden-Strukturen Fragen, Synthese, Abschluss und Ausblick	Atmung und PAT-Werte Einfluss von Verdauungstrakt und Stoffwechsel auf Bewegung

Zusatzoption (exklusive, Anmeldung am Lehrgang): Praxistag mit eigenen Pferden inkl. Privatunterricht

Methodik:

Als erfahrene Kursleiterinnen legen wir grossen Wert auf interaktive Vermittlung, den aktiven Einbezug der Teilnehmer und eine konstruktive, motivierende Lernumgebung.

Die funktionelle Anatomie des Menschen wird mithilfe der Franklin-Methode® und Spiraldynamik® unterrichtet, umfasst viel (Bewegungs-)Praxis und garantiert Aha-Momente. Wir verorten die Anatomie im eigenen Körper und holen unsere gängigen Haltungs- und Bewegungsmuster ins Bewusstsein. Mit biomechanischem Hintergrundwissen, geeigneten Vorstellungsbildern und sanften Übungen verbessern wir die Körperkoordination und Aufrichtung.

Bild- und Videomaterial sowie Modelle und Knochenpräparate verhelfen zu einem besseren Verständnis der theoretischen Inhalte, sowohl zum Thema Pferd wie Mensch.

Die Kurstage findet ohne eigene Pferde statt, vor Ort stehen uns Demopferde zum Ertasten der Strukturen und Beobachtung in Bewegung zur Verfügung. Trainingsmethoden werden angesprochen und exemplarisch vorgezeigt. Entsprechende Tipps und Übungen werden mitgegeben, können aber nicht am Kurs selbst von allen Teilnehmenden geübt werden.

Der Kurs umfasst schriftliche Kursunterlagen in Form von Handouts, sowie Onlinematerial zur Vertiefung. Zwischen den Kurstagen werden kleine Hausaufgaben abgegeben, als Empfehlung für ein ideales Lernergebnis.

Für weitere Fragen und Beratung stehen wir euch gerne zur Verfügung!

Nadine Hauri & Eliane Schütz



"Die Natur sowie das Interieur des Pferdes, dessen Anatomie und Biomechanik sollte der massgebliche Wegweiser für seine Ausbildung als Reitpferd sein."

Nadine Hauri

"Losgelassenheit, Balance, Koordination und mühelose Kraft – lernen wir erst, diese Wünsche ans Pferd auch selbst zu verkörpern!"

Eliane Schütz