

## **Mobilität I**

### **Sitz und Einwirkung verbessern mit Hilfe von „Inneren Bildern“**

Viele von euch kennen sie schon, die Arbeit mit inneren Bildern. Aber nicht jedes Bild hilft jedem Reiter, weil Bilder am besten funktionieren wenn sie die eigenen sind und die eigene Bewegungserfahrung widerspiegeln.

Ein inneres Bild ist dann wirkungsvoll, wenn es klar und lebendig ist und eine emotionale Komponente besitzt.

Mit Unterstützung von Bildern lassen sich Bewegungsabläufe reorganisieren. Schlechte Bewegungsmuster können aufgelöst werden und Dein Sitz und Deine Hilfengebung werden müheloser.

Der Schwerpunkt im Workshop liegt auf dem Schulter- Nackenbereich. Ein entspannter Schulter-Nackenbereich ermöglicht eine tiefe freie Atmung. Diese lässt uns unsere Bewegungen besser koordinieren und ermöglicht eine weiche Zügelführung.

Im Workshop erarbeiten wir individuelle Bilder, mit Hilfe anatomischer/ biomechanischer Grundlagen und Deiner Imagination.

Kursinhalte:

- theoretisch und praktische Grundlagen
- persönlichen Werkzeugkiste anlegen
- praktische Anwendung der Bilder in Bewegung

Anmeldeschluss: 5.2.2023

Workshop am: **19.2.2023**

Uhrzeit: 10:00 -14:00

Ort: Nürnberg, Tanzstudio „just 4dance“, Schnieglinger Str.132

Preis: 100 €

Early bird: Anmeldung bis 22.01.2023 - 90 €

Kontakt: Katja Trillitzsch

[trikat2@web.de](mailto:trikat2@web.de)