



**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!**

## **Lehrgang "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 Lehrgang 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 Überzeugung 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. Ein gutes Körpergefühl, Koordination, Balance und Beweglichkeit steigern die Lebensqualität und unterstützen die Gesundheit. Wenn wir uns selbst mit diesen Qualitäten und dem Weg dorthin beschäftigen, können wir uns besser in das Pferd einfühlen und ihm echte Unterstützung bieten.

Wir freuen uns, dir neue Einblicke zu bieten, viele Aha-Momente zu ermöglichen und 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!



**Sonja Bucher (Kursleiterin Teil Pferd)**

Dipl. Pferdephysiotherapeutin / -osteopathin / Pferdetrainerin

[www.gentle-balance.ch](http://www.gentle-balance.ch) +41 (0)78 626 2146

**Eliane Schütz (Kursleiterin Teil Mensch)**

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



## Details zum Lehrgang

**Umfang:** 5 Unterrichtstage (9:30-17:00 inkl. Pausen)

**Standort:** Wahlweise **Safnern BE** oder **Niederrohrdorf AG**

Der Lehrgang findet wetterunabhängig in geheizten Innenräumen und Reithallen statt. Bei Verhinderung kann ein Kurstag am anderen Standort nachgeholt werden.

**Daten:** Standort **Safnern BE:** 19.09. / 17.10. / 15.11. / 06.12.2020 / 17.01.2021

Standort **Niederrohrdorf AG:** 01.11. / 05.12.2020 / 10.01. / 13.02. / 14.03.2021

**Kosten:** 1200 CHF

Am Standort Niederrohrdorf erhalten Mitglieder des Reitvereins Reusstal 100.- Rabatt.

**Anmeldung:** Online unter [www.losgelassenheit.ch/intensivkurs](http://www.losgelassenheit.ch/intensivkurs) und [www.gentle-balance.ch](http://www.gentle-balance.ch)

Die Anmeldung ist erst nach Zahlungseingang definitiv. Ratenzahlung auf Anfrage.

### Inhalte:

Kurstag	Teil Mensch	Teil Pferd
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) 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 Becken(beweglichkeit) Zentrieren und Federn	Becken und ISG Die Hinterhand des Pferdes
5	Zwerchfell und Bauchatmung Einfluss der Atmung auf die Bewegung 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® unterrichtet, umfasst viel (Bewegungs-)Praxis und garantiert Aha-Momente. Wir verorten die Anatomie im eigenen Körper, spüren Biomechanik live in der Bewegung und verbessern die Funktion durch Imagination.

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 (ungeritten) zur Verfügung. Trainingsmethoden werden angesprochen und entsprechende Tipps und Übungen mitgegeben, aber nicht am Kurs selbst von den Teilnehmenden geübt.

Der Lehrgang umfasst schriftliche Kursunterlagen in Form von Handouts, sowie Online-Trainingsanleitungen und Webinar-Aufzeichnungen zur Vertiefung. Zwischen den Kurstagen werden kleine Hausaufgaben mitgegeben, als Empfehlung für ein ideales Lernergebnis.

Es kam schon die Frage auf bzgl. Covid-19: Wir werden die Situation beobachtet und die jeweiligen Massnahmen selbstverständlich umsetzen. Wir haben grosse Räumlichkeiten, in denen Distanzvorgaben gut einzuhalten sind. Sollte Präsenzunterricht unmöglich sein, so wird ein Teil des Lehrgangs online abgehalten und die Praxis nachgeholt. Im Falle eines Kursabbruchs durch uns, werden die Kosten anteilmässig zurückerstattet. Aber wir bleiben optimistisch und hoffen auf einen Ablauf wie geplant.

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

**Sonja Bucher & Eliane Schütz**



*"Das Gefühl für das eigene Interieur und die eigene Harmonie weiterzuentwickeln zum Wohle des Pferdes ist eine Lebensaufgabe"*

*Sonja Bucher*

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

*Eliane Schütz*