



Seit 2005 bietet Anette Marreck auf ihrem Hof Isegrim in Hollen-Heise artgerechte Pferdehaltung als Grundbaustein für den Kontakt zwischen Mensch und Pferd an. Die optimierte Haltung ist im Wesen, Ausdruck und Umgang der Pferde spürbar. Anette Marreck ist Ergotherapeutin, Reittherapeutin und Centered-Riding-Instructor Level 2.

Einfühlsames wie methodisches Vorgehen, bilden den Lehr- und Begleitsatz, wie auch den Raum für eine individuelle Ausgestaltung von Erfahrungs- und Entwicklungsmöglichkeiten. Das Reiten aus der Körpermitte fließt in das Konzept des therapeutischen Angebots mit ein und bildet einen zusätzlichen Grundbaustein.

Was bedeutet Reiten aus der Körpermitte?

Reitschüler, vom Einsteiger bis qualifiziertem Freizeitreiter, ermöglicht die Methode des Centered Riding (nach Sally Swift), mit Einfachheit und Logik sich tiefgehender seines Körpers und dessen Fähigkeiten bewusst zu werden. - Mit dem Ziel, eines umfassend und langfristig gesunden Körpergefühls für ein Reiten nach dem Prinzip „weniger ist mehr“.

Die Amerikanerin Sally Swift, geboren 1913, hat aus ihrer Reitphilosophie „Reiten aus der Körpermitte“ eine moderne Reitlehre entwickelt, die für Reitschüler die Grundlagen der klassischen Reitlehre in einem körperorientierten Lernansatz erfahrbar macht. Die Methode beschränkt sich nicht auf das „Was“ zu tun ist, sondern beantwortet die Frage nach dem „Wie“. Sprich, wie wir uns für einen freien, ausbalancierten Sitz und dazu einer feinen Hilfengebung mühelos organisieren können. Vorbereitende



Heidi auf Pferd im Stand

Unterstützung zum Erspüren der ausbalancierten Hüfte bevor das Pferd sich in Bewegung setzt. Sonst wird ausschließlich mit Kappe geritten - hier siegte die Eitelkeit :-)

Körperlektionen und nachfolgende Reitstunden, ermöglichen dem Reitschüler alte einschränkende Gewohnheiten zu verlassen und bieten einen individuellen Lernprozess, für einen langfristig und ganzheitlich gesunden Gebrauch des Körpers.

Mit Elementen aus unterschiedlichen Körperlehren u.a. aus der Feldenkrais-Methode (Bewusstheit

durch Bewegung), wie auch aus dem Bereich der Eutonie (Regulation der Muskelspannung) nach Gerda Alexander bietet Anette Marreck ihren Reitschülern Vorschläge zum Erspüren tiefliegender Verbindungen an. Entscheidend über die Klarheit der Hilfengebung ist die Qualität der Bewegung. Somit wird keine „trockene Anatomie“ vermittelt, sondern über das Prinzip des körperlichen Lernens die Balance und Koordination verbessert. - Entdecken und verinnerlichen von Bewegungsabläufen, verfeinern von Einfühlungsvermögen.

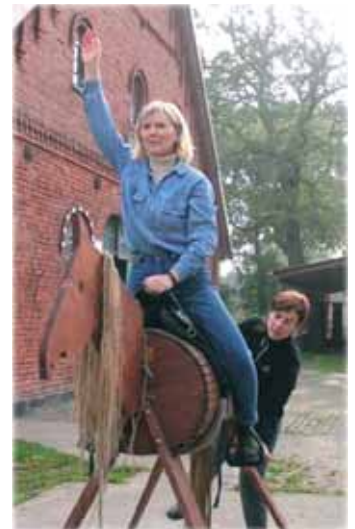
Einprägsame Vorstellungsbilder unterstützen, um eine angemessene Muskelspannung zu finden und mit verbesserter Körperwahrnehmung aus einem freien Sitz heraus ein harmonisches Reiten mit geringem Kraftaufwand und im Einklang mit einem kooperativem Pferd anzustreben.

Das gesundheitsorientierte Arbeiten mit Mensch und Pferd anhand einer wohlüberlegten Ausbildungsskala, bietet Anette Marreck sowohl auf ihrem Hof in Hollen wie auch Mobil bei Ihnen vor Ort an.

Mensch und Pferd im Einklang - CaValetta

Seit Februar 2009 bietet Anja Valett auf dem Hof Isegrim therapeutische Begleitung mit dem Pferd und Unterricht für gesundheitsorientiertes und pferdgerechtes Freizeitreiten an. Anja Valett ist Ergotherapeutin, SI-Therapeutin und besitzt eine Trainerlizenz (IPZV) als Reitlehrerin.

Die von ihr angebotene pferdgestützte Therapie ist eine naturnahe und besonders authentische Therapieform. Frau Valett arbeitet zusammen mit ihren drei Lehr- und Therapiepferden (Islandpferde und Haflinger) individuell und einfühlsam, mit Patienten aller Altersstufen und mit verschiedenen Grunderkrankungen. Bei Beeinträchtigung



Heidi auf Hektor

Durch das Anklopfen des Balancepunktes der linken Fußsohle, wünschen wir uns hier mehr Erdung zu ermöglichen. Heidi erspürt gerade eine Große Diagonale. Dies ist eine vorbereitende Körperübung zum wechselseitigen Bewegungsmuster im Trab, im Entlastungssitz. Die linke Hüfte dürfte sich noch lockern. Wir sprechen davon, Bewegung durch die Gelenke fließen zu lassen.

der Motorik durch neurologische oder orthopädische Erkrankungen ist die Therapie mit dem Pferd ebenso angezeigt, wie bei geistigen Behinderungen oder Lern- und Verhaltensauffälligkeiten.

Reitschüler - ob Einsteiger, Wieder-aufsteiger oder erfahrene Freizeitreiter – erhalten einen individuell abgestimmten Unterricht. Im Mittelpunkt des Reitunterrichts steht auch bei Anja Valett immer das körperliche und seelische Wohlbefinden von Mensch und Pferd.

Kontakt Anette Marreck: Tel.: 04748-8210521 Web: www.hofisegrim.de info@hofisegrim.de

Kontakt Anja Valett: Tel.: 04744-709777 Mobil.: 0173-6004922 Web: www.cavaletta.com

Aktuell erhalten Sie den kompletten Jahresüberblick mit allen Terminen für 2009!



**Centered Riding® -
Reiten aus der Körpermitte
Pferdgestützte Therapie und Reitunterricht**
www.hofisegrim.de • www.CaValetta.de
Telefon: 04748-8210521 • 0173-6004922

