

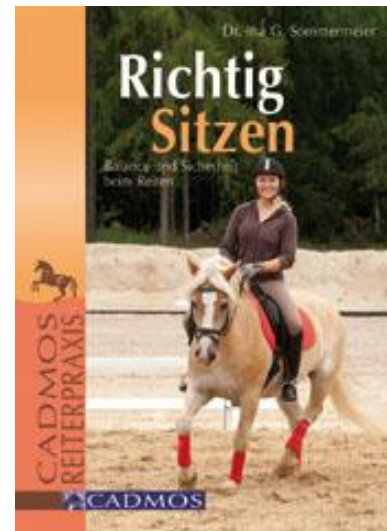
Presseinformation

Dr. Ina G. Sommermeier

Richtig sitzen

Balance und Sicherheit beim Reiten

Wie lerne ich richtig sitzen? Oft werden Reiter in eine Form gezwängt, die sie aufgrund von körperlichen Problemen, des Sattels oder der Figur des Pferdes gar nicht einnehmen können. Verspannungen von Pferd und Reiter sind die Folge. Das führt nicht nur zu einer schlechten Kommunikation, sondern ist auch ein Sicherheitsrisiko, aus dem schnell Angst sowohl beim Pferd als auch beim Reiter entstehen kann. Mithilfe zahlreicher Übungen, die der Reiter direkt auf dem Pferd ausprobieren kann, kann man den richtigen Sitz leicht erlernen. Die Autorin gibt grundsätzliche und leicht verständliche Erklärungen und hilft dem Reiter, seinen individuellen Weg zu einem losgelassenen und korrekten Sitz zu finden. So kann die Kommunikation mit dem Pferd verbessert und eine feinere Hilfengebung erreicht werden. Erstmals wird das Thema Angst vor Pferden oder beim Reiten explizit mit einbezogen. Anhand konkreter Beispiele zeigt Dr. Ina G. Sommermeier, wie der Reiter zur eigenen Sicherheit findet.



Aus dem Inhalt:

- Dynamischer Sitz – Gleichgewichtsgefühl
- Losgelassenheit als Forderung an den Reiter
- Der sichere Rahmen – Sicherheit durch körperliche Bedingungen
- Sicherheit durch mentale Stärke
- Reden mit dem Pferderücken – Bewegungsgefühl
- Feine Hilfen – den Sitz einsetzen

Über die Autorin:

Dr. Ina G. Sommermeier ist seit 1999 selbständig mit den Schwerpunkten Coaching, unter anderem im Bereich Persönlichkeits- und Führungskompetenz, Konflikt- und Stressmanagement sowie mit Trainings zu Selbst- und Beziehungsmanagement, Motivation, Kommunikation und Verhandlung tätig. Als Reitlehrerin entwickelt sie eigenständige Konzepte zur „Persönlichkeitsentwicklung im Umgang mit Pferden“.

Bibliographische Daten

Dr. Ina G. Sommermeier

Richtig sitzen

80 Seiten, 17 x 24 cm, ca. 60 farbige Abbildungen, Softcover

Cadmos Reiterpraxis, ISBN: 978-3-8404-1501-2

Preis: EUR 10,95 CHF 17,50

Dieses Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:

Für Deutschland und andere Länder: 04151 87907-0 oder www.cadmos.de

Für Österreich: 01 982 3344-483 oder www.avbuch.at

CADMOS

Möllner Str. 47
21493 Schwarzenbek
Deutschland

Presse: Heidrun Urmann
Tel.: +49 (0) 4151 87907 17
Fax: +49 (0) 4151 87907 12
Email: marketing@cadmos.de
Rezensionen: marketing@cadmos.de



av BUCH

Sturzgasse 1a
1141 Wien
Österreich
Presse: Martina Kiss
Tel.: +43 (0)1 982 3344-491
Fax: +43 (0) 1 982 3344-459
Email: m.kiss@avbuch.at
Rezensionen: presse@avbuch.at