

Besser reiten mit Feldenkrais

Körper- und Reitübungen

Gebundene Ausgabe

Anke Recktenwald



26,99 €

inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

251x178x17mm (LxBxH)

1. Auflage 2012

Umschlag/Ausstattung: 290

Farbfotos, 2 SW-Fotos,

Bindeart: laminiertes Pappband

Seiten: 160

EAN: 9783440124574

Art.-Nr.: 12457

• [Triff KOSMOS "Fitness & Gesundheit"](#)

KOSMOS

Produktinformationen "Besser reiten mit Feldenkrais"

Als Reiter stößt man immer wieder an seine Grenzen, es fehlt an Losgelassenheit, Lockerheit, Gefühl. Die Feldenkraismethode zeigt Wege, wie man seinen Körper neu wahrnehmen kann. Mit leicht nachvollziehbaren Lektionen werden Spannungen abgebaut und Fehlhaltungen effektiv vermieden. Dies hilft auch dem Pferd, den Reiter besser tragen zu können. Die erfahrene Feldenkrais-Lehrerin Anke Recktenwald beschreibt in ihrem Ratgeber zahlreiche Übungen für den ganzen Körper, die am Boden oder auf dem Pferd ausgeführt werden.



Anzahl der Bewertungen: (1)

Autor*innen

Anke Recktenwald

Anke Recktenwald ist Pferdewirtschaftsmeisterin und integriert seit vielen Jahren erfolgreich die Feldenkrais-Prinzipien in den Reitunterricht. Sie ist auch ausgebildet als Tellington-Lehrerin, Centered-Riding-Instructor und bekannt für ihre Arbeit mit den Balancepads. Anke Recktenwald leitet de...

[Mehr zur Person](#)