

„Stressless“ Training für Pferd und Reiter

Seminarablauf Samstag:

„Stress verursacht Zellstress“

Theorie:

- Ursachen für körperliche und seelische Ungleichgewichte bei Mensch und Tier
- Wie kann das Lymphgefäßsystem beim Stressabbau helfen und die Entspannung von Mensch und Tier fördern
- Fitness-und Entspannungsübungen, die das Lymphsystem beim Ausleiten unterstützen und am Pferd durchgeführt werden können
- Hilfsmittel z.B. „Stresslessball“, Massagestriegel etc.
- Grifftechniken
- Wie die Atmung den Lymphfluss beeinflussen und die Reaktion des Pferdes positiv verändern kann, die Entspannung verbessert und die Einheit von Pferd und Reiter fördert
- Empfehlungen von Kräuterzusätzen oder homöopathischen Mitteln zur Unterstützung der Harmonisierung

Mittagspause danach

Praxisteil am Pferd:

- Durchführung der Übungen
- Lymphdrainage mit dem NeuroStim Gerät bzw. Demonstration der manuellen Abfolge für Teilnehmer ohne Gerät
- Anlage eines Lymphtapes zur Intensivierung der Anwendung
- AktivReHa Methode zur Harmonisierung der körperlichen und seelischen Ausgeglichenheit des Pferdes
- Wichtige Punkte am Pferd, die zur Verbesserung des Energielevels und der Gelassenheit dienen
- Energiebahnen anregen oder harmonisieren

Seminarablauf Sonntag: „In der Ruhe liegt die Kraft“

Dieser steht ganz im „Zeichen“ der Entspannungsübungen und Wellnessanwendungen für den Reiter

- Mit geringen Trainingsaufwand und ohne Krafttakt das Beste für Körper und Geist „herausholen“
- Hilfsmittel zur Durchführung der Übungen, z.B. Kurzhantel, Stressball, Terraband etc.
- Training der Übungen
- Unterstützende Kräuter oder Teeaufgüsse zur effektiven Wirkung des Trainings
- Welche Uhrzeiten spielen eine Rolle bei der Entgiftung
- Präventive Lymphdrainage
- Demonstration Dunkelfeldmikroskop
- Wellnessanwendungen (hier kommt jeder Anwender in den Genuss einer NeuroStim Anwendung auf der Behandlungsliege)