



Einladung zum Kurs **„YOGA für Reiter“**

Der PSK Nordschwarzwald veranstaltet
in Gechingen auf der Pferdevilla am

Samstag, 7. Dezember 2024

einen Schnupper-Kurs zum Thema „Yoga für Reiter“

- Teilnehmer:** Vereinsmitglieder aus dem PSK Nordschwarzwald und weitere Interessierte
- Kursleiterin:** Greta Klede Schnabel, Vinyasa Power YogaTainerin – Om-azingYoga
- Termin:** Samstag, 7.12.2024, Beginn 11 Uhr
- Kursort:** Pferdevilla, Andreas Schmid, Vorderes Lehen 1, 75391 Gechingen
- Kursdauer:** 90 Minuten inklusive einer Tasse Tee
- Kursgebühr:** 10 Euro pro Teilnehmer, 5 Euro für PSK-Mitglieder sowie Mitglieder der Reitgemeinschaft Pferdevilla e.V.
- Kursbeschreibung:** „Yoga für Reiter“ ist ein spezielles Kursformat zugeschnitten auf den Reitsport. Dich erwartet ein Einblick in das Vinyasa Power Yoga – ein fließender Yogastil mit dem Fokus auf Kräftigung, Atmung und Mobility – sowie gezielte Übungen für Dich als Reiter, um die Belastungen des Reitsports auszugleichen aber auch gezielt die Muskelgruppen anzusteuern, wie z. B. Hüften, Oberschenkel oder unterer Rücken. Yoga verbessert gezielt dein Körperbewusstsein und bringt dir mehr Stabilität und Beweglichkeit im Sattel.
- Bitte eigene Matte mitbringen!***
- Anmeldeschluss:** 01.12.2024 – Reihenfolge nach zeitlichem Eingang

Anmeldung mit Angabe des Namens und des Reitvereins bitte an Frau Schmid,
e-mail: rg-pferdevilla@web.de oder per whatsapp an 0160 96723147
Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!