

## Workshop „Neurozentriertes Training“ mit Peggy & Sven Richau

|                   |  |
|-------------------|--|
| Termin:           | 14.06.2024 von 17.00 Uhr bis ca. 19.30 Uhr   |
| Alter:            | ab 10 Jahren   |
| Kosten:           | 40,- € pro Person  |
| Maximale TN-Zahl: | 30   |
| Ort:              | Pferdezentrum Franken, Am Reiterzentrum 3, 91522 Ansbach   |
| Anmeldung:        | <a href="http://www.pferdezentrum-franken.de/lehrgaenge/anmeldeformular">www.pferdezentrum-franken.de/lehrgaenge/anmeldeformular</a>                     |
| Weitere Infos:    | <a href="http://www.neuro-team.com">www.neuro-team.com</a><br><a href="http://www.mobilerreitunterrichtontour.de">www.mobilerreitunterrichtontour.de</a> |



Neurozentriertes Training ist mittlerweile aus der modernen Sportwissenschaft nicht mehr wegzudenken. Ständig werden immer wieder neue Studien veröffentlicht, welche darlegen wie wichtig es ist, an den Ursachen von Dysbalance im Körper, von Schmerzen aller Art oder Bewegungseinschränkungen zu arbeiten. Das Gehirn steuert alles, was wir tun. Wir müssen es mit guten Informationen füttern, um uns gut zu fühlen. Oftmals haben unsere 3 Systeme (Visuell, Gleichgewicht, Propriozeption) aber Schwächen. Auch die Atmung spielt eine große Rolle bei verschiedenen Problemen. Im Workshop erklären wir auf verständliche Weise, wie diese Systeme untereinander arbeiten. An Beispielen wird ersichtlich, wie sich Störungen in diesen Systemen bemerkbar machen. Mit einigen Übungen, die wir gemeinsam unter Anleitung durchführen, wird der ein oder andere erstaunt sein, wie sein Körper reagiert. Lasst uns gemeinsam die Chefetage eures Körpers erkunden und verstehen – das Gehirn



## Besser Reiten mit Neurozentriertem Training mit Peggy & Sven Richau

|                   |  |
|-------------------|--|
| Termin:           | 15.-16.06.2024   |
| Kosten:           | 190,- € pro Person mit eigenem Pferd   |
| Anreise:          | 15.06.2024   |
| Box:              | 28,- €   |
| Einheiten:        | pro Tag 1 Stunde zu zweit  |
| Maximale TN-Zahl: | 14   |
| Ort:              | Pferdezentrum Franken, Am Reiterzentrum 3, 91522 Ansbach   |
| Anmeldung:        | <a href="http://www.pferdezentrum-franken.de/lehrgaenge/anmeldeformular">www.pferdezentrum-franken.de/lehrgaenge/anmeldeformular</a>                     |
| Weitere Infos:    | <a href="http://www.neuro-team.com">www.neuro-team.com</a><br><a href="http://www.mobilerreitunterrichtontour.de">www.mobilerreitunterrichtontour.de</a> |



In deinem Kopf schlummern unendlich viele Möglichkeiten ein noch besserer Reiter zu werden. Dein Gehirn ist deine Chefetage für deinen Körper. Alles was du machst, wird von bestimmten Hirnregionen gesteuert. Der bekannte Knoten im Kopf entsteht, wenn deine 3 Systeme (Visuell, Gleichgewicht, Propriozeption) keine klaren Informationen an dein Gehirn senden. Wir werden im Kurs nicht an deinen Symptomen deiner Sitz- und Einwirkungsproblematik arbeiten – sondern an den Ursachen. Du wirst staunen, mit wie wenig Aufwand in kurzer Zeit ein Erfolg zu spüren ist. Spüre, wie einfach alles sein kann, wenn der Knoten im Kopf geplatzt ist.

