



## Yoga für Reiter

Beweglichkeit, Stabilität und ein feines Körpergefühl sind die Basis für harmonisches Reiten. Eine gelöste Hüfte, ein stabiler Rumpf und gutes Gleichgewicht ermöglichen es dir, die Bewegungen deines Pferdes geschmeidig aufzunehmen – statt dagegen zu arbeiten. Gleichzeitig nehmen Pferde uns klar und unverfälscht wahr. Sie spüren, wie präsent und authentisch wir sind. Je klarer wir in uns sind, desto einfacher wird es für das Pferd, uns zu „lesen“. Und genau dort beginnt echte Partnerschaft.

---

### In dieser 6-teiligen Yoga-Serie richten wir den Fokus auf Hüftmobilität, Gleichgewicht und innere Stärke.

Eine bewegliche, gelöste Hüfte erhöht deine Flexibilität im Sitz und unterstützt dich dabei, dich fein an die Bewegungen deines Pferdes anzupassen. Mit dem bewussten Atmen lösen wir Spannungen und kommen so in eine innere Ausrichtung. Eine klare, ruhige Präsenz entsteht – die dein Pferd versteht und der es vertrauen kann. So wird die Verbindung feiner, leichter und ehrlicher - Kommunikation auf der gleichen Ebene.

---

#### Wann & Wo

**Start Montagabend: 01. Juni 2026, 19:00 Uhr**

**6 Einheiten à 60 Minuten**

**Auf der Reitanlage Bünste in Flums**

**Bei schönem Wetter: auf der Weide**

**Bei schlechtem Wetter: in der Halle**

#### Kosten

**CHF 20.– pro Stunde**

#### Mitbringen

- **Eigene Yogamatte (falls vorhanden)**
- **Decke zum Zudecken**



Ich bin Krankenkassen anerkannt. Die Lektionen können bei der entsprechenden Zusatzversicherung angegeben werden. Dazu stelle ich am Ende des Kurses ein Formular aus

#### Hinweise

- Die Anmeldung ist verbindlich
- Abmeldung bitte bis spätestens Sonntagabend vor der jeweiligen Einheit bei Romana 076 817 87 71(Whatsapp)



## Anmeldeformular

Vorname / Name: \_\_\_\_\_

Strasse / Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

### Teilnahme (bitte ankreuzen)

- 01.06.2026
- 08.06.2026
- 15.06.2026
- 22.06.2026
- 29.06.2026
- 06.07.2026



Ich brauche eine Yogamatte

Ich wünsche eine Bestätigung / ein Rückmeldeformular für die Krankenkasse

### Haftungsausschluss

Die Teilnahme am Yogaunterricht erfolgt in eigener Verantwortung.

Bitte achte während der Stunde gut auf dich und übe nur so, wie es sich für deinen Körper stimmig anfühlt.

Mit deiner Anmeldung bestätigst du, dass du dich gesundheitlich in der Lage fühlst, am Unterricht teilzunehmen.

Bei Unsicherheiten kläre dies bitte vorgängig ärztlich ab.

Für Verletzungen oder Beschwerden im Zusammenhang mit der Teilnahme wird keine Haftung übernommen.

Ich habe den Hinweis gelesen und bin einverstanden

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_