Workshop-Reihe:

REITSIMULATOR MEETS FELDENKRAIS – THEMA: WIRBELSÄULE

Worum es geht:

In der Workshop-Reihe „Reitsimulator meets Feldenkrais“ liegt der Fokus darauf, wie du durch bewusstes Wahrnehmen dein eigenes Körpergefühl entdecken und deine Beweglichkeit verfeinern kannst, um eine noch harmonischere Verbindung zu deinem Pferd zu ermöglichen.

Wir beginnen den Workshop-Tag mit einer Kurz-Analyse deiner reiterlichen Ist-Situation auf dem Rücken von Reitsimulator Aradís (ca. 5-10 Minuten).
In der darauffolgenden Gruppenlektion aus der Feldenkrais Methode gehst du dann auf Entdeckungsreise zu dir selbst, denn mithilfe von kleinsten Bewegungen und inneren Bildern beschäftigen wir uns dabei mit deiner Eigenwahrnehmung und deinem Körpergefühl. Die Übungen sind dabei so fein und leicht, dass sie wirklich jeder durchführen kann, unabhängig von Kondition, Alter oder Körpergewicht. Du wirst erstaunt sein, wie sich dadurch sowohl dein Selbstempfinden, als auch deine Bewegungsmuster direkt verändern können!
Im Anschluss darfst du deine persönliche Reiteinheit auf Aradís (ca. 30 Minuten) dazu nutzen, deine Erfahrungen aus der vorherigen Gruppenlektion auszuprobieren und umzusetzen – natürlich mit entsprechender Anleitung und Unterstützung, so dass du deine neuen Fähigkeiten ganz leicht zu Hause mit dem eigenen Pferd weiter entwickeln kannst – dein Pony wird dich dafür lieben!

Die Kurse finden jeweils in Kleinstgruppen von maximal 5 Personen statt, um eine angenehme und wertungsfreie Lernatmosphäre zu schaffen. So kannst du dich rundum wohlfühlen und es gibt genügend Zeit und Raum, um auf deine persönlichen Themen und individuellen Fragen einzugehen.

Jeder Workshop der Reihe „Reitsimulator meets Feldenkrais“ wird inhaltlich zu einem speziellen Thema gestaltet. Die Kurse bauen nicht aufeinander auf, so dass du jederzeit einsteigen kannst, unabhängig von deinem Vorwissen oder reiterlichen Können. Auch Intensivierungskurse sind sowohl für Neulinge, als auch für „Wiederholungstäter“ geeignet, da sie bestimmte Themenkomplexe von einer ganz anderen Seite beleuchten, unabhängig vom vorhergehenden Kurs. Du bist also völlig frei, zu wählen, was dich interessiert und wann oder wie oft du teilnehmen möchtest – in jedem Workshop wirst du unterschiedliche Erfahrungen machen und dich immer wieder neu entdecken.

Im Workshop am 06.04.2024 dreht sich alles um deine Wirbelsäule und ihre zentrale Funktion für das Reiten. Während des Kurses wirst du ein differenziertes Bild und tieferes Verständnis für diesen wichtigen Baustein deines Körpers entwickeln. Du entdeckst, wie du die einzelnen Segmente deiner Wirbelsäule besser wahrnehmen und dich um deine zentrale Achse herum organisieren kannst. Dein Reitersitz wird dadurch stabiler werden, während du dir gleichzeitig präzisere und feinere Bewegungsmöglichkeiten erarbeitest. Und wer weiß: vielleicht fühlst du dich bereits am Ende des Workshops etwas aufgerichteter und größer?

PONYKOLLEG

Ponykolleg – Xenia Brunk
Aarhof – Eckersbach 26
96132 Schlüsselfeld
USt-ID: DE275447459

Telefon: 09552 / 93 06 51
Mobil: 0179 / 12 07 533
Mail: info@ponykolleg.de
Web: www.ponykolleg.de

Bankverbindung:
Sparkasse Erlangen Höchstadt
IBAN: DE10 7635 0000 0060 1211 94
BIC: BYLADEM1ERH

Anmeldung zum Workshop „REITSIMULATOR MEETS FELDENKRAIS“ – THEMA: WIRBELSÄULE

Ort: Ponykolleg Seminarzentrum auf dem Aarhof, Eckersbach 26, 96132 Schlüsselfeld
Kursleitung: Xenia Brunk
Kosten: 155,– Euro pro Person
inkl. Tee, Wasser, kleine Snacks
Termin: Samstag, 06.04.2024: 09.30 – ca. 17.30 Uhr (Ende je nach Teilnehmerzahl ggf. auch früher)

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Workshop an:

Name: _____

Straße, Hausnr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Die Teilnahmegebühr ist sofort mit Anmeldung per Überweisung unter Angabe deines Namens und des Seminartitels, bzw. -datums auf folgendes Konto zu überweisen:

Kontoinhaberin: Xenia Brunk
Sparkasse Erlangen-Höchstadt
BIC: BYLADEM1ERH
IBAN: DE10 7635 0000 0060 1211 94

Anmeldungen müssen unterzeichnet per Post oder e-mail erfolgen. Erst mit Entrichtung der kompletten Teilnahmegebühr ist die Anmeldung gültig und der Teilnehmerplatz reserviert. Die Annahme erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung.

_____ _____

Ort, Datum Unterschrift

Ponykolleg – Xenia Brunk
Aarhof – Eckersbach 26
96132 Schlüsselfeld
USt-ID: DE275447459

Telefon: 09552 / 93 06 51
Mobil: 0179 / 12 07 533
Mail: info@ponykolleg.de
Web: www.ponykolleg.de

Bankverbindung:
Sparkasse Erlangen Höchstadt
IBAN: DE10 7635 0000 0060 1211 94
BIC: BYLADEM1ERH

Zusätzliche Bedingungen und Hinweise:

Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis zu 4 Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung möglich. Wird bis zu 1 Woche vor der Veranstaltung seitens des Teilnehmers gekündigt, werden 50% der Teilnahmegebühr einbehalten. Bei Rücktritt weniger als 1 Woche vor der Veranstaltung oder Fernbleiben bzw. Abbruch des Teilnehmers wird die Gebühr nicht zurückerstattet.
Aus organisatorischen Gründen gilt diese Regelung auch bei akuten Krankheiten oder unvorhersehbaren Ereignissen.

Sollte die Veranstaltung seitens der Veranstalterin abgesagt werden, wird die bereits gezahlte Kursgebühr umgehend zu 100% zurückerstattet.

Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sich selbst und seine Handlungen. Die Referenten und Veranstalterin werden vom Haftungsanspruch befreit.

Sämtliche Unterlagen (wie z.B. Skripte, Bilder, Videos, etc.) die dem Teilnehmer von der Veranstalterin vor, während oder nach der Veranstaltung zur Verfügung gestellt werden, sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil der Unterlagen, des Bildmaterials, etc. darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Veröffentlichungen im Internet (unabhängig ob privat oder geschäftlich) sind ausdrücklich untersagt.

Der Teilnehmer erklärt sich mit der Anmeldung zu o.g. Veranstaltung einverstanden, dass von der Veranstalterin möglicherweise angefertigte Fotos, Film- und Sprachaufnahmen zu eigenen Dokumentationen sowie zu Werbezwecken veröffentlicht und bearbeitet werden können. Sollte ein Teilnehmer nicht einverstanden sein, wird sein Wunsch respektiert. Die Einwilligung erfolgt ausdrücklich unter Verzicht auf einen Vergütungsanspruch.

Ich habe die zusätzlichen Hinweise und Bedingungen gelesen, verstanden und akzeptiere diese.

Ort, Datum

Unterschrift

Ponykolleg – Xenia Brunk
Aarhof – Eckersbach 26
96132 Schlüsselfeld
USt-ID: DE275447459

Telefon: 09552 / 93 06 51
Mobil: 0179 / 12 07 533
Mail: info@ponykolleg.de
Web: www.ponykolleg.de

Bankverbindung:
Sparkasse Erlangen Höchstadt
IBAN: DE10 7635 0000 0060 1211 94
BIC: BYLADEM1ERH

Schriftliche Einwilligung gemäß Datenschutz

Informationen zur Datenerhebung gemäß Artikel 13 DSGVO

Ponykolleg – Xenia Brunk, Aarhof, Eckersbach 26, 96132 Schlüsselfeld, erhebt die von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten zum Zweck der Vertragsdurchführung, zur Erfüllung ihrer vertraglichen und vorvertraglichen Pflichten sowie zur Direktwerbung.
Die Datenerhebung und Datenverarbeitung ist für die Durchführung des Vertrags erforderlich und beruht auf Artikel 6 Abs. 1 b) DSGVO. Eine Weitergabe der Daten an Dritte findet nicht statt. Die Daten werden gelöscht, sobald sie für den Zweck ihrer Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind.
Sie haben das Recht, der Verwendung Ihrer Daten zum Zweck der Direktwerbung jederzeit zu widersprechen. Zudem sind Sie berechtigt, Auskunft der bei der Fa. Ponykolleg – Xenia Brunk über Sie gespeicherten Daten zu beantragen, sowie bei Unrichtigkeit der Daten die Berichtigung oder bei unzulässiger Datenspeicherung die Löschung bzw. Sperrung der Daten zu fordern. Sie können Xenia Brunk dafür unter info@ponykolleg.de oder unter der postalischen Adresse Ponykolleg – Xenia Brunk, Aarhof, Eckersbach 26, 96132 Schlüsselfeld erreichen.
Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail an die o.g. Kontaktdaten übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten bzw. die Übermittlungskosten nach den bestehenden Basistarifen.
Ihnen steht des Weiteren ein Beschwerderecht bei der Aufsichtsbehörde zu.

Für jede darüber hinausgehende Nutzung der personenbezogenen Daten und die Erhebung zusätzlicher Informationen bedarf es regelmäßig der Einwilligung des Betroffenen. Eine solche Einwilligung können Sie im Folgenden Abschnitt freiwillig erteilen:

Schriftliche Einwilligung in die Datennutzung zu weiteren Zwecken

Sind Sie mit den folgenden Nutzungszwecken einverstanden, kreuzen Sie diese bitte entsprechend an. Wollen Sie keine Einwilligung erteilen, lassen Sie die Felder bitte frei.

☐ Ich willige ein, dass mir Ponykolleg – Xenia Brunk postalisch Informationen und Angebote zu weiteren Produkten und Aktionen zum Zwecke der Werbung übersendet.

☐ Ich willige ein, dass mir Ponykolleg – Xenia Brunk per E-Mail/Telefon/Fax/SMS* Informationen und Angebote zu weiteren Produkten und Aktionen zum Zwecke der Werbung übersendet.
(* bei Einwilligung bitte Unzutreffendes streichen)

_____ _____

Ort, Datum Unterschrift

Ponykolleg – Xenia Brunk
Aarhof – Eckersbach 26
96132 Schlüsselfeld
USt-ID: DE275447459

Telefon: 09552 / 93 06 51
Mobil: 0179 / 12 07 533
Mail: info@ponykolleg.de
Web: www.ponykolleg.de

Bankverbindung:
Sparkasse Erlangen Höchstadt
IBAN: DE10 7635 0000 0060 1211 94
BIC: BYLADEM1ERH