

# **Sitzschulungskurs „Ride with your Mind“ nach Mary Wanless**

**So./Mo.1./2.Mai 2016**

**Di./ Mi. 3./4. Mai 2016**

**Reithalle Röswil Bolligen**

**Perfekter Sitz , Feinfühliges Reiten, Effektive Einwirkung.**

**Worum es geht**

**Viele Sind ja schon Wiederholungstäter, dennoch einige Stichworte dazu:**

*Denkst du, dass dein Sitz großen Einfluss auf das Pferd hat?*

*Bist du bereit, an DIR SELBST zu arbeiten, um DEIN REITEN zu verbessern?*

*Dann lohnt es sich für dich bestimmt, dich mit der Wanless-Methode der Engländerin Mary Wanless zu befassen.*

*Diese Methode hilft dem Reiter Geschicklichkeit und Sensibilität zu erlangen und ein tiefes Bewusstsein für sich und sein Pferd zu entwickeln.*

*Sie ist, auch bekannt unter Ride-With-Your-Mind (RWYM), eine Reitlehr- und Reitlernmethode, die über die Arbeit mit dem Reiter - seiner Balance, seiner Koordination und seiner Einwirkung auf das Pferd - auch das Pferd deutlich verbessert.*

*Die verwendeten Lehrtechniken sind sehr effektiv. So wird die Körperwahrnehmung des Reiters geschult und mit Hilfe von mentalen Bildern wird dem Reiter geholfen, nicht nur zu verstehen WAS zu tun ist, sondern auch WIE es zu tun ist.*

*Das ist das Besondere an der Wanless-Methode, es bleibt nicht bei Korrekturen wie z.B.*

*„Kopf still“, „Beine ruhig“, „mehr durchkommen“ ... . Es wird vermittelt, wie man die Änderungen – z.B. mit welchen Muskeln – tatsächlich umsetzen kann.*

*Die Wanless-Methode ist keine neue Reitlehre oder Reitart, vielmehr verbindet sie Reittheorie und Reitpraxis. Sie ist für Reiter aller Disziplinen und Niveaus anwendbar und für jeden Reiter sehr hilfreich.*

## **Einige Stichpunkte zur Wanless-Methode**

*Die gesamte Wanless-Methode in ein paar Worte zu fassen, ist sehr schwierig, da sie so vielseitig und vielschichtig ist.*

*Dennoch hier ein paar Grundzüge, worum es geht, in Kurzform:*

- Entwicklung der richtigen Reitmuskulatur und Körperspannung*
- Entwicklung einer positiven mentalen Einstellung*

- Erlernen neuer Techniken auf körperlicher und geistiger Ebene
- Veränderung alter Gewohnheiten
- Erklärungen und Lösungen zu den häufigsten reiterlichen Problemen (wie z.B. Hohlkreuz, Rundrücken, Instabilität, Nach-Vorne-Lehnen, Asymmetrie ...)
- Erlernen, das Feedback des Pferdes richtig zu lesen und zu nutzen (das Pferd zum "Ausbilder" machen).....oder noch kürzer gefasst:

**Schön sitzen und wirkungsvoll einwirken**

**Mehr Infos über Mary Wanless und der Kursleiterin Elaine Butler auf :  
[www.die-wanless-methode.de](http://www.die-wanless-methode.de)**

Grundlage für den Kurs ist das Buch:  
" Perfekt sitzen, effektiv einwirken" von  
Mary Wanless, ISBN:978-3-275-01485-9

**Kursdaten und Zeiten:**

**So./Mo.1./2.Mai 2016 Zweitageskurs**

**Di./ Mi. 3./4. Mai 2016 Zweitageskurs**

**Kursort:**

**Reithalle Rös wil Bolligen**

**Kursleitung / Ablauf:**

*Elaine Butler geb. Engländerin, ist eine der wenigen von Mary Wanless selber ausgebildeten Instruktorinnen. Sie unterrichtet im makellosen Deutsch. Jeder Teilnehmer erhält am Morgen eine Einstündige Lektion. Elaine filmt während den Lektionen mit der Kamera.*

*Wir haben diesmalig den Rat von Elain befolgt, wobei jeder Teilnehmer „nur“ einmal pro Tag reitet, dies jedoch länger. Da die Unterbringung der Pferde so keine Rolle mehr spielt und wir somit flexibler werden.*

*Mittags essen wir gemeinsam im Theorieraum zu Mittag( Catering) à 20.-Fr.  
Nach dem Reiten erfolgt die Theorie anhand der Videoaufnahmen und zeigt neue Bewegungsabläufe.*

*An den Kursen mit Elaine ist das Tragen eines Reithelmes obligatorisch.*

**Kurskosten:**

*CHF 430.- (inkl. Hallenbenutzung), Die Kurskosten sind im Voraus zu bezahlen, Kontoangaben erfolgen nach Anmeldebestätigung.*

*Zuschauer pro Tag 50.-, bar zu bezahlen am Kurstag bei Katy Jegerlehner oder Manja Joos*



**Boxen:**

*Es stehen zwei Pferdeboxen zur Verfügung. Jedoch möchten wir diese nicht fix vergeben, da nur einmal geritten wird, können die Pferde zurück nach Hause transportiert werden.*

**Mittagessen:**

*Im Theorieraum bei Theo Weber (nähe Halle zu Fuss erreichbar) Catering 20.-Fr pro Essen.*

**Haftung:**

*Jegliche Haftung für Reiter, Pferde und Zuschauer wird abgelehnt. Haftpflicht wie auch Unfallversicherung ist Sache der Kursteilnehmer. Die Pferde müssen frei sein von ansteckenden Krankheiten.*

**Anmeldung:**

*Die Teilnehmerzahl der aktiven Reiter ist auf 6 beschränkt. Die Kursteilnahme geht nach Reihenfolge der Anmeldung / Kursbezahlung. Es wird eine Warteliste erstellt. Nach Anmeldungseingang erfolgt eine Bestätigung mit Angabe der Kontonummer für die Bezahlung des Kurses. Anmeldung bitte mit separatem Blatt / Dokument bis am 30. September 2015 an Katy Jegerlehner*

**Annullierung:**

*Die Kursanmeldung kann durch die Teilnehmer bis 4 Wochen vor Kursbeginn schriftlich annulliert werden. Dabei wird eine Bearbeitungsgebühr von 50.- Franken in Rechnung gestellt. Bei späterer Abmeldung oder Nichterscheinen werden die vollen Kurskosten einbehalten. Wird der Kurs vom Teilnehmer vorzeitig abgebrochen, besteht kein Anrecht auf Rückerstattung der Restsumme. Ein Ersatzteilnehmer kann selbständig gestellt werden.*

**Kursorganisation:**

*Katy Jegerlehner,  
Rüdenweg 15  
3067 Boll  
E-Mail [katyreiten@gmx.ch](mailto:katyreiten@gmx.ch)  
Mob. 079 263 30 59*

*Manja Joos-Keller, 078 642 05 78*



## **Anmeldung Sitzschulungskurs**

### **„Ride with your Mind“ nach Mary Wanless**

Name:

Vorname: Adresse:

E-mail: Handynummer:

Name/ Alter/ Geschlecht des Pferdes:

*Ich habe die Annullierungsbedingungen gelesen und erkläre mich damit einverstanden*

Unterschrift:

- Ich melde mich an als Teilnehmer für den Kurs mit Elaine Butler vom **So./Mo.1./2.Mai 2016 Zweitageskurs***
- Ich melde mich an als Teilnehmer für den Kurs mit Elaine Butler vom **Di./ Mi. 3./4. Mai 2016 Zweitageskurs***
- Ich melde mich an als Zuschauer für den Kurs mit Elaine Butler  
Datum.....*
- Ich brauche eine Tagesboxe für mein Pferd (2 Tage = 20.-)*
- Ich melde mich an fürs Mittagessen*
- Bemerkungen.....*  
.....

**Die Anmeldung ist bis am zu senden an:**

[katyreiten@gmx.ch](mailto:katyreiten@gmx.ch)

Katy Jegerlehner

Rüdenweg 15

3067 Boll Mob. 079 263 30 59

