



Reitsimulator.Wien
Sonnenallee 126, Tür 2
1220 Wien (Seestadt Aspern)
M: +43 (0)670 356 10 77
E: info@reitsimulator.wien

Feldenkrais®

Feldenkrais® ist eine **Methode**, die es Menschen ermöglicht, das **eigene Bewegungspotential kennenzulernen** und zu **erweitern**.

Feldenkrais ist keine fix vorgegebene Bewegungslehre. Es geht darum herauszufinden, wie *jede beliebige* Bewegung erlernt und mühelos ausgeführt werden kann.

Im Rahmen des **Workshops** werden wir uns speziell auf die **Bewegungsmöglichkeiten** von **Becken** und **Wirbelsäule** im **Sitzen** fokussieren.

Gentle Moving

Nach den Prinzipien der Feldenkrais®-Methode zeigt Dir Günther einen Weg, unbewusste, jahrelang antrainierte Bewegungsmuster, die unnötig belasten und zu Verspannungen und Einschränkungen in der Beweglichkeit führen, zu verändern. Du gewinnst mehr Körperbewusstsein, beugst Abnützungen vor und gestaltest deinen Bewegungsablauf bewusster und leichter.

- Wahrnehmen wie Bewegung abläuft und sich anfühlt.
- Ausprobieren aller möglichen Richtungen und Varianten.
- Reduzieren von überflüssiger Kraft und Anstrengung als Voraussetzung, um überhaupt genauer wahrnehmen, ausprobieren und somit lernen zu können.

Der Trainer

Günther Haas ist Bewegungs- und Lauftrainer, mit über 20 Jahren Erfahrung. Er ist zertifizierter Gentle Moving Trainer und Gentle Running Trainer und nutzt damit die Prinzipien der Feldenkrais-Methode, die er bei Wim Lijpers erlernt hat. Zusätzliche Ausbildungen als Liebscher & Bracht Therapeut und Boeger-Therapeut i.A.
www.gentlerunner.at

Reiten am Simulator

Das **Reittraining** findet auf einem **Vielseitigkeits-Reitsimulator** der Firma Racewood statt. Dieser Reitsimulator ist einer der modernsten, die es zurzeit als Trainingsunterstützung für drei wichtige Sparten der Reiterei gibt.

- so groß wie ein echtes Pferd (ca. Warmblutgröße)
- die Bewegungen entsprechen einem realistischen Bewegungsmuster.
- Kopf und Hals sind beweglich
- die Beinhilfen werden durch die entsprechenden Sensoren erkannt
- Alle Bewegungen sind mathematisch korrekt.
- Drei verschiedene Tempi in den drei Grundgangarten Schritt, Trab und Galopp.
- Simuliert die seitliche Körperhaltung eines echten Pferdes.

Ablauf

Wir starten auf dem **Reitsimulator** mit einer 5 Minuten-Aufwärmphase und einer anschließenden **automatischen Sitzanalyse mit Ausdruck der grafischen Auswertung**.

Nach zwei Feldenkrais-Trainings-einheiten werden wir am Nachmittag diese neuen Erkenntnisse in einem **30-Minuten Einzeltraining pro Person am Reitsimulator** in die Reitbewegung integrieren und weiter verinnerlichen.

Es wird vorher, aber auch während der Reiteinheiten, genügend Zeit geben, auf individuelle Fragen und Anliegen einzugehen!

Die Reiteinheiten werden von Doris Trummer (Inh. Reitsimulator.Wien) durchgeführt. Günther Haas wird mit seinem Fachwissen das Training von seiner Sichtweise begleiten.

Details

Wann & Wo

Samstag, 29.11.2025 | 9:30-19:00 Uhr

Ganztagesworkshop

Reitsimulator.Wien | Seestadt Aspern
1220 Wien, Sonnenallee 126 | Tür 2

Ablauf & Zeitplan

9:30 Uhr – Start

Aufwärmen und automatische Sitzanalyse am Reitsimulator

10:30 Uhr – Feldenkrais®

„Gentle Moving“ 1

12:00 Uhr – Mittagspause

13:00 Uhr – Feldenkrais®

„Gentle Moving“ 2

Ab 14:30 Uhr – Sitztraining

30 Minuten Einzeltraining pro Person mit Feldenkrais®-Begleitung am Reitsimulator

Preis:

€ 195,- pro Person

Teilnehmeranzahl max. 8 Personen

*sämtliche Preise verstehen sich inkl. 20% MWSt.

Während des gesamten Workshops stehen Getränke (Wasser, Soda, Kräutertee und Kaffee) ohne weitere Kosten zur Verfügung. Essen und weitere Verpflegung bitte selbst mitbringen.

Matten für das Training stehen vor Ort zur Verfügung. Bitte bequeme Kleidung und für das Reittraining am Simulator SAUBERE Reitstiefel oder Reitschuhe mitbringen.

**Online-
Buchung:**

