

## Trainingsbuch: Besser reiten mit Feldenkrais

Praktische Hilfe für reiterspezifische Probleme wie Verspannungen oder Angst



Anke Recktenwald  
**Besser reiten mit Feldenkrais**

*160 Seiten,  
ca. 300 Farbfotos  
Hardcover*

€/D 26,99 / €/A 27,80 / sFr 36,90  
ISBN 978-3-440-12457-4

Kosmos Verlag, Stuttgart  
ET: Januar 2012

Pfizerstraße 5-7  
D-70184 Stuttgart

TELEFON/PHONE  
+49 (0)711 / 21 91 -465

FAX  
+49 (0)711 / 21 91 -413

E-MAIL  
s.kotters@kosmos.de

INTERNET  
www.kosmos.de

Als Reiter stößt man immer wieder an seine Grenzen, es fehlt an Losgelassenheit, Lockerheit, Gefühl. Viele Reiter leiden zusätzlich unter Rückenschmerzen. Mit der Feldenkrais-Methode kann jeder lernen, seinen Körper ganz neu wahrzunehmen. Mit leicht auszuführenden Bewegungen werden überflüssige Spannungen abgebaut und Fehlhaltungen vermieden. Das Ergebnis ist ein effektiveres Zusammenspiel des ganzen Körpers und eine feinere Hilfengebung, die sich sofort positiv auf das Pferd auswirkt. In ihrem Trainingsbuch **Besser reiten mit Feldenkrais** beschreibt die erfahrene Feldenkrais-Lehrerin Anke Recktenwald zahlreiche Übungen für den ganzen Körper, die am Boden oder auf dem Pferd ausgeführt werden. Klare Anleitungen und viele Step-by-Step-Fotos erleichtern dabei das Verständnis der einzelnen Übungen. Auf diese Weise kann jeder Reiter leicht nachvollziehen, woher seine körperlichen Probleme beim Reiten kommen und sie mit Hilfe der sanften Bewegungen lösen. Einzelne Fallgeschichten runden das Buch ab.

**Anke Recktenwald** ist Pferdewirtschaftsmeisterin, Tellington Lehrer P3, Centered Riding Instruktor Lev. 2, Connected Riding Trainer Bodenarbeit & Reiten sowie Feldenkrais-Lehrerin. Seit Jahren integriert sie die Feldenkrais-Prinzipien erfolgreich in ihren Reitunterricht. Ihr Wissen gibt sie auch in Seminaren und Kursen weiter. Weitere Informationen: [www.anke-recktenwald.de](http://www.anke-recktenwald.de).

### Ihr Pressekontakt für KOSMOS Pferdebücher:

Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG  
Sandra Kotters  
Pfizerstraße 5-7, 70184 Stuttgart  
Tel. +49 (0) 711/21 91-465, Fax +49 (0) 711/21 91-413  
E-Mail: [s.kotters@kosmos.de](mailto:s.kotters@kosmos.de), Internet: [www.kosmos.de](http://www.kosmos.de)