

Inhaltsverzeichnis

Onlinekurs Hufpfleger

Modul 1:

Einführung und erste wichtige Übung

Lektionen:

1. Erste Info über die Arbeit mit deinem Körper
2. Mythos gerader Rücken
3. Übung: Bücken und hoch kommen mit Angehen
4. Praktische Anwendung Bücken und hoch kommen bei den Hufen
5. Muskeln zur Verfügung haben

Modul 2:

Technik zur Anwendung bei der Arbeit

1. Aus den Knien hoch kommen
2. Aus der Hocke hoch kommen
3. Vom Stuhl aufstehen für ein besseres Verständnis über die Kraft von Kniekehle und Ferse
4. Bewegung umkehren als neuen Impulsgeber

Modul 3:

Koordination und Technik

1. Drehen Allgemein
2. Drehen für die Schulter
3. Drehen für Hüfte, Becken, Lende
4. Drehen für Hals Nacken
5. Drehen für die Brustwirbel

Modul 4:

Feine Übungen wenn es schon schmerzt

1. Erste Hilfe Übung für Lende, Brustwirbel, Halswirbel
2. Rücken, Becken, Schulter Übung
3. Schulterrollen, die kann mehr als der Körper denkst
4. Schulterdreieck für Schulter, Brust-,Hals-, Lendenwirbel
5. Nacken, Hals Schulter Übung
6. IsG, Becken, Hüfte, Lende Übung
7. AtemSensopathie Oberkörper für die feine Vernetzung in deinem Körper
8. AtemSensopathie Becken, Lende, Hüfte für die feine Vernetzung in deinem Körper



Modul 5:

Intention statt Kraft – Mehr Power ohne Anstrengung

1. E- Book zum Thema
2. Beschreibung Modul
3. Was machen wir und warum?
4. Einstieg – Kraft benutzen bedeutet Kraft verbrauchen! Energie benutzen bedeutet Energie verbrauchen! Vergleichsübung
5. Intention über dem Kopf
6. Intention Kugel Info Pferd
7. Intention im Brustkorb
8. Intention kleine Kugel vor dir (oder Ellenbogen, oder oder und)
9. Intention kleine Kugel hinter dir (oder Ellenbogen, oder oder und)
10. Intention Kugel im Becken und darunter – auch für Reiter
11. Intention Kugel hinter Lende und Steißbein
12. Intention Kugel hinter Ellenbogen
13. Intention **Hufe** heben, Gewicht heben
14. Wichtig, das LEICHT machen für mehr Effektivität
15. Berührung mit Intentionkugel, **das Pferd gibt den Huf mit einer Leichtigkeit in deine Hand**
16. Wochenplan als Erinnerung

Modul 6:

Bewusstsein aktivieren für die richtige Ausstrahlung am Pferd

Das Pferd ist voll und ganz bei dir! Gib mit Leichtigkeit den Huf, und lässt ihn auch dort, weil du 100% Ruhe und Vertrauen ausstrahlst.

1. Beschreibung Modul
2. Wozu das ganze?
3. Bewusstsein aktivieren – Übung
4. Bewusstsein aktivieren – du bist als ganzes Bewusst
5. Bewusstsein aktivieren – es ENT-lastet mich von einer BE-Lastung
6. Bewusstsein für mich und andere „leicht“ machen
7. Bewusstsein, den anderen Menschen oder Tier mitnehmen
8. Bei kleinen und großen Verletzungen
9. Bewusst aus dem anderen Menschen und Tier raus gehen
10. Meditation Bewusstsein
11. Wochenplan als Erinnerung

Modul 7:

10 Minuten Übungen für den täglichen kurzen Ablauf

1. 10 Minuten Vitalität in allen Knochen und Muskeln, ein Querschnitt durch alle Übungen
2. 10 Minuten Schulter
(1 Video Erklärung, 1 Video Classic mit Musik)
3. 10 Minuten Teeservice für deine Schulter, Ellenbogen, Handgelenke
(1 Video Erklärung, 1 Video Classic mit Musik)