

Themen

Ich hoffe, ihr und eure Vierbeiner habt das neue Jahr alle gut und gesund begonnen!

Viele sitzen derzeit nicht nur über ihrer persönlichen Jahresplanung, sondern auch über **Fortbildungs-** und Kursplanungen. ICH AUCH :-)! Alle Neuigkeiten dazu erfahrt ihr auf **Seite 2!**

In diesem Zusammenhang wurde ich darum gebeten, einmal alle **Theorie- und Kursthemen** aufzulisten. Grundsätzlich gibt es reine Theoriekurse, praktische Kurse ohne Pferde, und praktische Kurse mit eigenem oder Leihpferd am Boden oder im Sattel. Eine genaue Übersicht mit kurzer Beschreibung findet ihr auf **Seite 6** dieses Newsletters.

Wer darüber hinaus noch genauere Infos haben möchte, schreibt mir gern eine Email! Das Equipment für Arbeiten am Boden (Knotenhalfter, 3,7m Seil (ggf. auch 7m Seil), Carrotstick mit Seilchen) und im Sattel (Knotenhalfter, Seilzügel, Reitstick, Airpad) kann für Kurse bei mir geliehen oder natürlich auch gekauft werden.



Wenn ihr in diesem Jahr einen Theorie-Vortrag und/oder praktischen Kurs bei euch „zu Hause“ im Stall organisieren möchtet, meldet euch ebenfalls bitte per Email an info@iriskleber.de.

Alle bereits feststehenden **TERMINE** findet ihr auf der folgenden Seite als Übersicht und natürlich immer aktuell auf

meiner Homepage www.iriskleber.de.

In der Rubrik „**DIES & DAS**“ auf **Seite 3** habe ich ein paar Shopping-Empfehlungen für euch und beschreibe unter „**YOGA Fokus & Atmung**“ meine Erlebnisse und Erkenntnisse aus einem Kurzurlaub. **Seite 4** hält noch eine kleine **Smoothie-Inspiration** für euch bereit!

Natürlich kommen auch in diesem Newsletter wieder einige weitere Kunden zu Wort: z.B. findet ihr auf **Seite 5** einen **Jahresrückblick** von Kerstin und unter dem Titel „**5 Monate nach dem ersten Kurs**“ einen Bericht von Christina. Diese beiden Artikel sind hier im Newsletter nicht komplett abgedruckt, aber ihr könnt Sie unter der Rubrik REFERENZEN auf meiner Homepage weiterlesen.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen und sende
liebe Grüße
iris

Als Linda in einer Email letztes Jahr geschrieben hat „you will have to come and study with me again“ hab ich mich krass gefreut! Sowas lässt man sich natürlich nicht zweimal sagen :-). Nachdem jetzt alle Vorplanungen abgeschlossen sind, habe ich meinen Flug gebucht und werde vom 12.02. bis 19.03. in Florida sein.



**GDF
NA**

Während ich dort bin stehen zwei große Events auf dem Plan. Gleich nachdem ich ankomme fahren wir 400 km SOUTH zum „Global Dressage Forum North America 2014“, das am 15./16.02. in Wellington stattfinden wird (www.globaldressageforumna.com). Und zwei Wochen später, am 01./02.03. fahren wir 400 km NORTH nach Perry in Georgia. Dort findet die Future of Horsemanship 2014 - Parelli Tour statt (www.parelli.com).



Darüber hinaus haben noch zwei sehr interessante Persönlichkeiten ihren Besuch auf der Ranch angekündigt, aber psssst, dazu kann ich jetzt noch nichts schreiben :-)! Ich freue mich schon sehr und bin sicher, es wird wieder eine sehr spannende, schöne und extrem lehrreiche Zeit werden. Natürlich werde ich euch in gewohnter Art und Weise in meinem BLOG auf meiner Homepage darüber berichten! Wer noch keine Zugangsdaten zum BLOG hat, kann diese gern per Email bei mir anfordern!

An dieser Stelle nochmal ein großes **DANKE** an alle meine Unterstützer und Helfer zu Hause, die das für mich wieder möglich machen!!!!

THEORIE Die nächsten Theorie-Termine finden statt:

24.01.2014 (Freitag)

Theorie I - Pferde lesen & denken wie ein Pferd

in Taunusstein ab 19h

27.01.2014 (Montag)

Theorie II - Pferdepersönlichkeit & Führungsqualität

in Taunusstein ab 19h

31.01.2014 (Freitag)

Elemente der Ausbildung Teil I

in Taunusstein ab 19h

03.02.2014 (Montag)

Elemente der Ausbildung Teil II

in Taunusstein ab 19h

13.04.2014 (Sonntag)

Theorie I - Pferde lesen & denken wie ein Pferd

in Fernwald ab 10h



TERMINE

alle TERMINE findet Ihr ganz AKTUELL immer unter www.iriskleber.de

PRAXIS Die nächsten Praxis-Termine finden statt:

13.04.2014 (Sonntag)

Kommunikation am Boden - ONLINE

in Fernwald

Anmeldung zu allen Terminen ab sofort möglich!

DIES & DAS



RESTPOSTEN: Es gibt noch 4 der schönen schwarzen **Softshell-Jacken**, die auf der Rückseite mit meinem Firmenlogo bestickt sind (Verfügbare Größen bei normaler Passform 2x Gr.38, 2x Gr. 40).

Sie kosten pro Stück **89€** und haben ein kuscheliges Innenfutter und einen sehr praktischen hohen Kragen!



PRODUKTEMPFEHLUNG: Die beheizbaren Sohlen **Thermo-Soles 3D Funk** retten mir im Winter täglich das Leben ;-). Sie sind mit integrierten Thermostatsensoren ausgestattet, die die momentane Fußtemperatur messen und anpassen. Bei weniger als 31 °C wird die Heizung automatisch aktiviert, bei über 41 °C schaltet sie selbständig ab. Mit der Fernbedienung kann man die Sohlen ausschalten (um Akku zu sparen) oder entweder auf 38°C oder 44°C einstellen. LOESDAU verkauft die Sohlen für 99,95€.



LESE-TIPP: „DressurReiten—ohne Druck und Zwang“ von Walter Zettl ist ein sehr schönes Buch für Anfänger und Fortgeschrittene, das gerade druckfrisch im FN-Verlag erschienen ist (www.fnverlag.de). Im ersten Teil werden auf 70 Seiten Fachausdrücke und deren Bedeutungen erklärt, während im zweiten Teil Problemlösungen vom Sitz des Reiters bis zur Ausbildung des Pferdes für die Klassen E bis S behandelt werden! Das Buch kostet 16,90€!

YOGA Fokus & Atmung eine neue Lernerfahrung!

Als meine Schwester mich fragte, ob ich sie (statt einer verhinderten Freundin) zu einer viertägigen Reise „Yoga & Wellness“ begleiten würde, sagte ich spontan JA. Ein Wellness-Kurzurlaub mit meiner Schwester war eine nette Idee :-)! Dann schickte der Reiseveranstalter (Yogamare) die „Zeiteinteilung“: morgens von 7:30-9:30h und nachmittags von 16-18h standen jeweils 2 Stunden Yoga auf dem Programm - OH WEH! Das hörte sich für mich so gar nicht mehr nach Urlaub oder gar Wellness an und ich fing an mich zu fragen, wie ich wohl auf diese Schnapsidee gekommen war :-).

Im Hotel trafen wir am Ankunftsnachmittag zwei sehr nette Yoga-Lehrerinnen und 15 Mit-Yogis. Und dann ging es auch schon los, die ersten beiden Stunden Yoga.... Mein Resümee nach 4 Tagen: **Yoga und Reiten haben ganz schön viel gemeinsam!**

Sehr angenehm finde ich, dass man sich im Yoga (d.h. übersetzt „die Vereinigung“) nicht mit anderen Teilnehmern vergleicht, weil es darum geht, die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu lenken und mit dem eigenen Körper zu kommunizieren. *Das wäre auch beim Reiten eine große Bereicherung!*

Man richtet den **Fokus** nach innen, um Geist und Körper im „Hier und Jetzt“ zu vereinen. Fokus hilft (im Yoga und beim Reiten) dabei, Balance zu finden und die Konzentration zu steigern! Das Gehirn geht dabei in den sog. Alpha-Wellen-Bereich, ein natürlicher Zustand leichter Entspannung.

Unser Körper *und auch das Pferd* leben immer im „Hier und Jetzt“ - *im Horsemanship hört man immer wieder die Empfehlung „be IN the moment“!*



Ich arbeite, wenn ich ein Pferd/Mensch-Team betreue, fast immer mit dem „offenen Fokus“, der eine ähnliche Wirkung erzeugt. Dabei schaue ich in die Mitte zwischen den Beiden, um so tatsächlich beide gleichzeitig zu sehen und nichts „zu verpassen“.



Unsere Gesellschaft bringt/zwingt uns heutzutage dazu, die meiste Zeit in einem Zustand des „engen Fokus“ zu verbringen, (das Gehirn befindet sich dann im Beta-Wellen-Bereich), der uns zwar gute Aufmerksamkeit und Intelligenzleistung erlaubt, aber auch Anspannung und „permanente Alarmbereitschaft“ bedeutet. Während unser Körper noch das eine tut, ist unser Geist schon mit 3.000 anderen Dingen beschäftigt. Wenn dieser Zustand lange beibehalten wird, kostet er uns, wie wir alle wissen, gesundheitlich enorm viel!

Vielleicht hat nicht zuletzt deshalb das Pferd als Freizeit-Partner heute einen solch hohen Wert bekommen. Nutzt die Chance zur Entspannung, die euer Pferd euch bietet, indem ihr das Gedankenkarusell ausschaltet und mit ihm Zeit „in the moment“ im „Hier und Jetzt“ verbringt!

Ebenfalls eine sehr wichtige Rolle spielt im Yoga die **Atmung**: sie soll stets im Rhythmus der Bewegungen „frei fließen“. Es ist erstaunlich, wie man über das bewusste Einatmen z.B. Platz zwischen den Wirbeln schaffen und während des Ausatmens nach und nach eine Dehnung oder Drehung immer mehr verbessern kann.

Wenn wir unsere Augen schließen und nur der Atmung eines Pferdes zuhören, fällt es interessanter Weise den meisten Menschen leichter zu hören, ob es losgelassen, oder verspannt ist, als wenn sie das Pferd außerdem sehen!

Ob wir daher am Boden oder als Reiter auf dem Pferd sind, achtet harmonisiert eurer beider Atmung, lasst sie fließen und ihr werdet erstaunt sein, welchen Effekt ihr damit erzielen könnt!

Ich wünsche Euch viel Spaß dabei mit diesen Anregungen ein bisschen „herum zu spielen“ und würde mich freuen, ein Feedback zu lesen! :-)



Smoothie - Vitamine zum Trinken

Es gibt sie fertig zu kaufen, aber ich finde sie noch viel leckerer, (und vermutlich auch gesünder, weil ohne Konservierungsmittel) wenn man sie frisch selbst zubereitet. Benötigtes Equipment: ein Messer, diverses Obst (geschält), einen Entsafter, einen Stab- oder Standmixer! Ich mag meinen Smoothie nicht zu flüssig, daher setzen sie sich halbe/halbe aus Saft und Fruchtpüree zusammen.

Für das Fruchtpüree schneide ich z.B. eine halbe Ananas (alternativ auch: Mango, Nektarinen, Pflaumen, Kiwi) in Stücke und „stabmixe“ sie meist mit einer Banane (macht es süß) oder auch ein paar Cranberries. Manchmal nehme ich auch ein paar gefrorene Beeren (Erdbeeren, Blaubeeren, Johannisbeeren) dazu - dann enthält das Püree allerdings einige Kerne.

Für meinen Saft nehme ich als Basis fast immer Karotten und ein Stück Ingwer (gibt einen leckeren zitronigen Geschmack). Dazu kann man Orangen und Mandarinen (vorher schälen und die weiße Haut abmachen, wird sonst bitter!), Äpfel, Birnen, Trauben entsaften. Wer es mag kann auch rote Beete entsaften, das gibt einen tollen roten Saft.

Den Trester aus dem Entsafter verspeisen am nächsten Tag genussvoll meine Pferde und achten dabei darauf, dass brüderlich geteilt wird! :-)

Jahresrückblick (Erfahrungsbericht von Kerstin)

Hallo liebe Iris, es ist Zeit für einen Jahresrückblick. Und was für ein Jahr das war! Erst hat sich der Knoten beim Verladen gelöst. Yukon ließ sich plötzlich vorwärts und rückwärts in den Hänger schicken, ohne gleich wieder wie ein Sektorkorken aus dem Hänger herauszuschießen. Verladen einschließlich Heckriegel und



Clappen schließen, Anbinden und Dankeschön ans Pferd dauert jetzt meistens nur noch 2-3 Minuten.

Da ich keine fremde Hilfe mehr brauche, bin ich unabhängig. Kein "Hättest du morgen gegen 13 Uhr vielleicht Zeit zu helfen, ich will wegfahren?" oder "Kannst gerade mal hinter uns zumachen?"

Aber pass auf..." Keine sensationslüsternen Zuschauer mehr mit ihren "guten Ratschlägen" und Besen in den Händen. Und - ganz, ganz wichtig - Verladen ist dadurch deutlich sicherer geworden. Egal, ob wir alleine oder mit einem anderen Pferd unterwegs sind. Was für ein Gewinn! Endlich war die Basis da, um ganz entspannt zu auswärtigen Veranstaltungen zu fahren.

Wir sind zwar schon früher weggefahren, aber da war das für Yukon meistens mit heftiger Aufregung verbunden (Durchfall, Angstschweiß, Kopflosigkeit). Erstaunlicherweise - das war Knoten Nummer 2 - war dieses Jahr alles gar nicht mehr so schlimm. (weiterlesen: unter REFERENZEN auf www.iriskleber.de)

5 Monate nach dem ersten Kurs (Erfahrungsbericht von Christina)

Als erstes ein ganz großes Dankeschön an Iris. In den letzten 5 Monaten seit dem ersten Kurs, hat sich so viel geändert.

Die Probleme mit meinem Pferd (10-jähriger Hessenwallach) haben sich langsam eingeschlichen. Er wurde bodenscheu. In der Halle und auf dem Platz wurden Dinge, die er schon jahrelang kannte, nach und nach immer gefährlicher.

Nach einem Stallwechsel im Sommer 2013 wurde es noch schlimmer. Ich konnte nicht mal mehr durch die Stallgasse gehen, ohne dass eine Abschwitzdecke, die auf den Boden gefallen war, oder eine Putzkiste eine Gefahr für ihn darstellten.

Im August 2013 hab ich mich zum Intensivkurs „Kommunikation im Sattel“ angemeldet. Schon gleich hier konnte ich so viel mitnehmen. Für uns war ja alles neu Man hat gleich gemerkt, dass es dem Pferd gefällt und er war sehr interessiert.



Im September 2013 sind wir zu dem „Schreckgespensterkurs“ gefahren. Leider gibt es kein Fotomaterial hierzu. Als wir auf den Platz kamen und mein Pferd die ganzen „Gespenster“ sah, war er nicht mehr zu halten. Er rannte um mich herum. Sprang in Luft und warf sich dann wieder hin und wälzte sich. Ich wollte schon aufhören. Aber Iris sagte: Lass ihn Es muss raus. ...

weiterlesen: unter REFERENZEN auf www.iriskleber.de)

Theorie

- **Theorie I - Pferde lesen & denken wie ein Pferd**
Grundbedürfnisse / Pferde-Psychologie / Zonologie / Angst / Pferde-Charaktere erkennen
- **Theorie II - Pferdepersönlichkeit und Führungsqualität**
Was beeinflusst Pferde-Persönlichkeit / Bereiche des Selbstvertrauens / Rangfolge der Bedürfnisse / Führungsqualitäten entwickeln
- **Spiele um die Führung & wie wir mit unserem Pferd spielen können**
Was legt Rangordnung fest? / Welche Spiele spielt ein Pferd?/ In 4 Bereichen spielen / Wie kann ich die Spiele gewinnen?
- **Was ist gesundes Training für mein Pferd - Teil I + II**
Funktionen des Pferdekörpers / Anatomisches Grundwissen / Ausrüstung (Sattel, Gebiss) / Physio-Logische Ausbildung des Pferdes
- **Elemente der Ausbildung**
Teil I: Basis Wissen: Gangarten Fußfolgen und Störungen / Skala der Ausbildung / Leistungsgrenze / Hilfengebung
Teil II: Aufbau-Wissen: 1., 2., 3. Ausbildungsjahr / Aufbau des Trainings / Aufbau der Lektionen / Ausbildungsstufen + Ziele

Praxiskurse teilweise ohne eigene Pferde

- **Sattel-Know-How**
Pferdeanatomie: welche Muskeln tun was / Probleme nicht passender Sättel / Sattel- & Gurt-Lage / Reflexpunkte / Passform für den Reiter
- **Pferde Lesen (Praxiskurs zur Theorie I)**
Charaktere lesen und erkennen / extrovertiert – introvertiert / mutig – ängstlich / überfordert – gelangweilt / Warum tut das Pferd etwas nicht?
- **Pferde Lesen - SPEZIAL (mit Pferden, die ich nicht kenne)**
- **Elemente der Ausbildung (Praxiskurs zur Theorie „Elemente der Ausbildung)**
das Auge schulen / Grundgangarten, Fußfolgen, Störungen / Takt, Losgelassenheit / Anlehnung / Schwung, Geraderichtung, Versammlung
- **Kommunikation OHNE Pferde - Teil I + II**
Körperbewußtsein / Verständigung über Körpersprache / Haltung / Handling von Seilen und Zügeln / Sitzschulung

Praxiskurse mit eigenem Pferd oder Leihpferd

- **Kommunikation am Boden - Online (mit Halfter und Seil)**
Vertrauen & Respekt / Wer bewegt Wen / Spielen mit dem Pferd
- **Kommunikation am Boden - Liberty (ohne Halfter und Seil)**
Anziehungskraft / das Pferd heranholen / Hinterhandkontrolle / Schulterkontrolle (Voraussetzung: gutes ONLINE)
- **Kommunikation am Boden - Jumping Online (Springen am Seil)**
Springgymnastik am Seil / Stangen, Cavaletti und Sprünge / feste Hindernisse / bergauf und bergab (Voraussetzung: gutes ONLINE)
- **Kommunikation bei Schreckgespenstern - am Boden oder im Sattel**
Umgang mit Pferde-Phobien & Schreckgespenstern / Entspannung als Lösung
- **Kommunikation zur Geraderichtung - am Boden und im Sattel**
Erkennen + Ausgleich der natürliche Schiefe des Pferdes / Vorbeugung von einseitigen Verschleiß (Vorkenntnisse am Boden und im Sattel erforderlich)
- **Kommunikation im Sattel**
Erlaubnis zum Satteln, Trensen, Aufsteigen /Energie für die Gangart / Focus für Richtung / Verfeinerung der Hilfengebung / Anlehnung
- **Kommunikation in Engpässen - Vorbereitung aufs Verladen**
Engpässe von 1,2,3,4,5 und 6 Seiten bewältigen
- **Verladetraining**
Pferde verladen (Vorkenntnisse mit Engpässen sind hilfreich)