

ZIRZENSISCHE GYMNASTIK & GESUNDHEITSFÖRDERNDE BODENARBEIT

NACH SANDRA FENCL



DIE PARTNERSCHAFT ZWISCHEN MENSCH UND PFERD ZU VERBESSERN, IST MEIN LEBEN.

SANDRA FENCL

PFERDE: MEIN LEBEN, MEINE LEIDENSCHAFT!

Egal für welche Reitweise Du Dich entschieden hast. Ob Du Dein Pferd gerade erst kennen lernst oder Ihr Euren Weg schon viele Jahre gemeinsam geht.
Ob Du ein anspruchsvoller Freizeitreiter bist oder mit Deinem vierbeinigen Liebling vielleicht sogar auf Turnieren startest. Das Wohl von Dir und Deinem Pferd liegt mir sehr am Herzen.
Seit vielen Jahren setze ich mich leidenschaftlich als Pferdegesundheitsexpertin und Trainerin für eine ehrliche, respekt- und verständnisvolle Beziehung zwischen Mensch und Pferd ein.
Als vielseitiger Spezialist für Pferdegesundheit ist ein ganzheitliches, gesundheitsförderndes Training für mich der Schlüssel zu einer vertrauensvollen und sicheren Beziehung zwischen Zwei- und Vierbeiner.

MEINE ERFAHRUNGEN & AUSBILDUNGEN:

- Trainerin klassisch-barock
- Islandpferde-Trainerin
- Rund 20 Jahre lang Islandpferde-Züchterin
- Centered Riding Instructor (level I)
- Human-Gesundheitstrainerin
- Cranio-sacral Osteopathin (heute: Omnipathin) für Mensch und Tier
- Pferde(-Physio)-Therapeutin
- Abschluss zur Hufpflegerin
- Abschluss zur Pferde-Dentistin
- Pferdegestützter Coach
- Ergotherapeutin für Pferde
- Abschluss Studium internationales Management
- Seit 2013 offizielle Presse-Journalistin & Fotografin für div. Fachzeitschriften

Ich blicke heute auf ein bisheriges Leben voller Lernen und Lehren rund ums Thema Pferd zurück. Dieses Wissen möchte ich gerne mit Dir teilen. Zu meinem aktuellen, hochinteressanten Seminar-Thema zirzensische Gymnastik habe ich Dir wichtige Informationen zusammengefasst.

Viel Spaß beim Entdecken!

Deine Sandra



VERTRAUEN IST MUT, UND TREUE IST KRAFT.

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

Schön, dass Dir das Wohl Deines Pferdes am Herzen liegt! Ein Pferd sein Leben lang gesund zu erhalten, ist eine große Verantwortung, die mit vielen sonnigen Momenten belohnt wird. Über kleine und große Hürden hinweg entwickelt sich eine starke Partnerschaft, die von Vertrauen und Respekt geprägt ist. Doch woraus entsteht Vertrauen? Wie kann ich es bewahren? Wie wird der Umgang mit meinem kleinen Frechdachs zu einem respektvollen Miteinander? Und am wichtigsten: **Was kann ich tun, um mein geliebtes Pferd bis ins hohe Alter gesund, gut balanciert, mobil und fit zu erhalten?**

ZIRZENSISCHE GYMNASTIK HILFT BEI KORREKTEN AUSFÜHRUNG:

- Bei der Förderung der geistigen und körperlichen Flexibilität.
- Bei der Verbesserung der Balance, Körperkoordination, Hankengeschmeidigkeit und beim Muskelaufbau.
- Bei der Optimierung des gegenseitigen Verständnisses und einer gemeinsamen Kommunikation.
- Zur Förderung von Spaß, Motivation und Abwechslung.
- Sein Pferd als Individuum wahrzunehmen, zu analysieren und ihm in seiner ganzheitlichen Gesundheit und Gleichgewicht zu helfen.

Das ist das Fundament auf das sich eine ehrliche, vertrauensvolle Beziehung zwischen Mensch und Pferd bauen lässt. Diese Bindung zu fördern liegt mir seit vielen Jahren am Herzen. Durch meine ganzheitliche Online-Pferdeausbildung konnten sich bereits viele Paare zu starken Teams entwickeln. **In meinem Online-Zirzensikausbildung werde ich Dir helfen, noch eine innigere Beziehung mit Deinem Pferd zu etablieren & gleichzeitig Dein Pferd fitter, balancierter und noch motivierter zu machen.** Denn die gemeinsame Freude im Training ist mir wahnsinnig wichtig. Genauso wie jeden Tag sein Pferd etwas gesünder und sicher werden zu lassen. Für entspannte Ausritte über Stock und Stein. Für gemeinsame sportliche Herausforderungen. Dafür, jeden Moment gemeinsam unbeschwert, mit Leichtigkeit und in Harmonie genießen zu können.



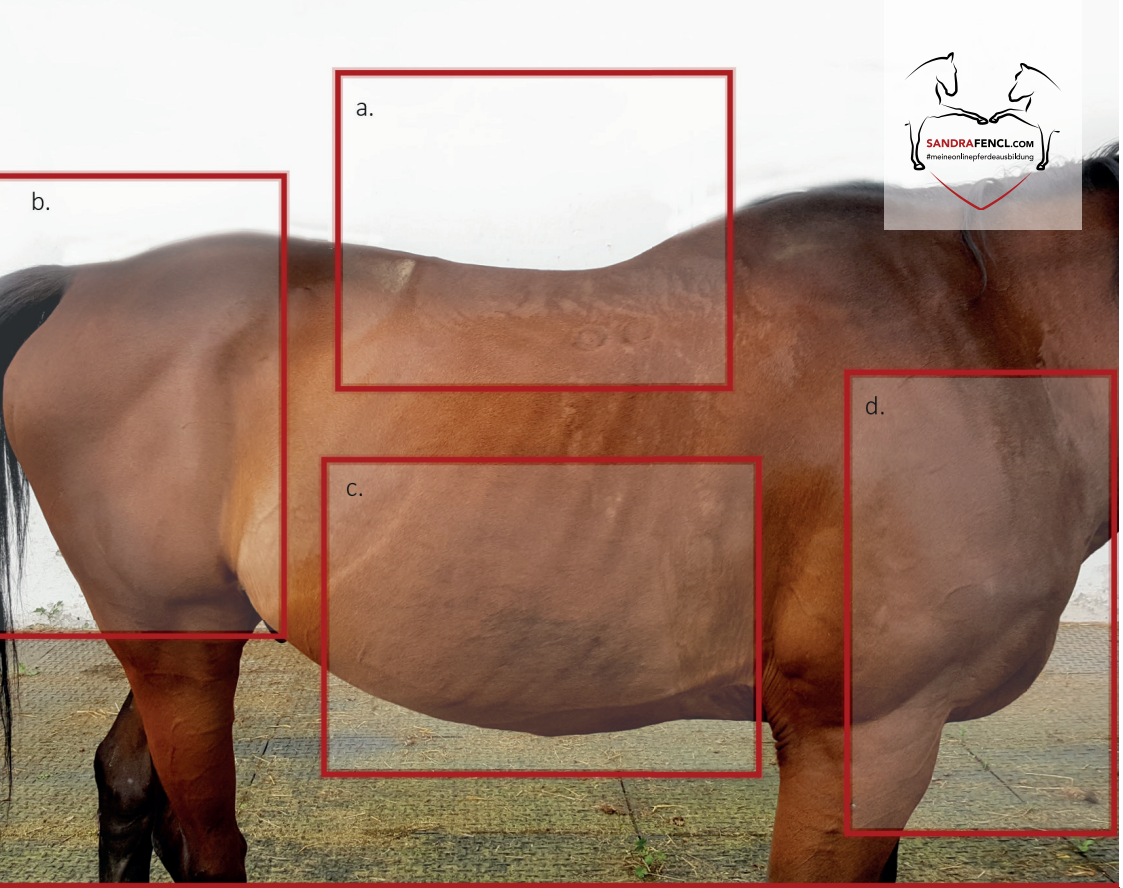
GESUNDHEIT UND VERTRAUEN LASSEN SICH LEICHTER ERHALTEN, ALS WIEDERHERSTELLEN.

SANDRA FENCL

Langes Sitzen vor dem Computer fällt uns oft schwer. Der Rücken und die Glieder schmerzen. Darunter leiden die Konzentration & Motivation und somit die Ergebnisse, die wir erzielen. Ebenso ergeht es auch Deinem Pferd bei mangelnder Gymnastizierung.

- Die Gelenke „rosten ein“ und werden unterversorgt. Der Weg zu Arthrose ist geebnet.
- Muskeln, Sehnen und Faszien werden unelastisch. Wichtige Muskeln werden abgebaut. Körperliche Leiden auf Grund von mangelnder Beweglichkeit und fehlender Muskulatur sind leider keine Seltenheit.
- Verdauungsprobleme, wie Kolik und Kotwasser sind eine häufige Folge.
- Auch Übersensibilität und ein unausgeglichenes, unzufriedenes, gestresstes oder gar aggressives Pferd ist oft das Resultat.

Diese Erscheinungen führen regelmäßig zu weit verbreiteten Problematiken, die den Besuch eines Tierarztes erfordern. Arthrose in den Gelenken. Stürze oder Zerrungen auf Grund von unsicherem Gang über unebene Böden. Verladeprobleme und Unsicherheit im Hänger sind ebenfalls ein regelmäßiges Problem mangelnder Körperkoordination und Gymnastizierung. Schmerzen unterm Sattel bis hin zur Unreitbarkeit sind die häufigen Folgen. Wenn die gesundheitlichen Einschränkungen erstmal weit fortgeschritten sind, ist eine Rehabilitation oft schwer bis unmöglich. Darum ist es wichtig durch Gymnastizierung vorzubeugen, Muskeln aufzubauen und so Gesundheit, Balance und Koordination stetig zu verbessern. Auch der Stoffwechsel Deines Pferdes wird durch die „Yoga-ähnlichen“ Übungen angeregt und optimiert. **Ich möchte Dir in meiner Online-Zirzensikausbildung helfen, die Gesundheit Deines Pferdes selbst tagtäglich zu fördern. Denn Prävention ist meiner Meinung nach immer besser als Heilung!**



GRUNDKENNTNISSE ÜBER DEN PFERDEKÖRPER SIND JEDEM PFERDEBESITZER ZU EMPFEHLEN!

SANDRA FENCL

Die sogenannte „Trageerschöpfung“ ist leider ein häufiges, gesundheitliches Problem unserer domestizierten Pferde. Oftmals leider unerkannt werden die Pferde trotz massiver Rückenbeschwerden noch geritten. Um seinem Pferd aus dieser unangenehmen Fehlhaltung herauszuhelfen und sein Wohlbefinden zu verbessern, hat sich die zirzensische Gymnastik bestens bewährt.

a. Die Brustwirbelsäule senkt sich nach unten ab und steht massiv unter negativer Spannung (Kompression). Dies führt zur eingeschränkten Beweglichkeit des Rückens, Verspannungen der Rückenmuskulatur und die Gefahr von Kissing Spines, schmerzhaften Blockaden und Organ-, sowie Verdauungsproblemen steigt stark an. Die Lendenwirbelsäule reagiert häufig mit einer kompensatorischen Wölbung nach oben (jumpers bump). Dadurch hält sich dieses Pferd in der Lende fest und kann das wichtige Bewegungszentrum Becken nicht mehr frei bewegen.
b. Durch den abgesenkten Rücken geht das Becken des Pferdes automatisch in Streckung. Die Hinterhand kann nicht mehr frei unter den Rumpf und das Reitergewicht schwingen. Ohne diese korrekte Hinterhandaktivität ist es dem Pferd unmöglich einen Reiter gesund zu tragen.
c. Die Bauchmuskulatur reagiert nach dem „antagonistischen“ (Gegenspieler-) Prinzip mit einer Dehnung. Wenn das Pferd die Bauchmuskulatur nicht aktiviert, kann es nicht gesundheitsfördernd trainiert werden und wirkt immer „bauchig“. (Oft fälschlicherweiche als Heubauch bezeichnet).
d. Durch die Absenkung des gesamten Rumpfes (Thorax) reagiert das Pferd mit einer Anspannung der Schulter- und Brustmuskulatur. Dies wiederum verstärkt die natürliche Vorhandlastigkeit von Pferden und ebnet den Weg für Gesundheitsrisiken wie Fesselträger-, Sehnen-, Hufrollen- oder Arthroseprobleme.

Insgesamt kann ein Pferd in einer solchen Fehlhaltungssituation weder gesund Leistung, noch Motivation zeigen und wird immer mit einer auffälligen Steifigkeit, Schiefe und einer gewissen Unberechenbarkeit agieren.



DIE ZIRZENSIK IST EIN VIELSEITIGES UND BISHER STARK UNTERSCHÄTZTES TRAINING.

SANDRA FENCL

IST DIE ZIRZENSISCHE GYMNASTIK AUCH FÜR DEIN PFERD EINE SINNVOLLE TRAININGSFORM?

Als Pferdegesundheitsexpertin habe ich erstaunliche Erfolge – speziell auch beim Training von Pferden mit massiven Schonhaltungen und extrem schiefen Pferden – mit Hilfe der zirzensischen Gymnastik erzielen können. Erfreulicherweise habe ich bei allen Pferden eine sehr positive Entwicklung auf psychischer und physischer Ebene beobachtet. Idealerweise solltest Du vor Trainingsbeginn mit Deinem Tierarzt abklären, dass Dein treuer Begleiter keine akuten gesundheitlichen Einschränkungen aufweist.

WELCHE ALLTÄGLICHEN PROBLEME KÖNNEN DURCH ZIRZENSIK GELÖST WERDEN?

- Dein Pferd interessiert sich nicht wirklich für Dich oder hat wenig Respekt.
- Dein Vierbeiner langweilt sich manchmal oder ist noch nicht in seiner „psychischen Mitte".
- Du und Dein Pferd habt keine gemeinsame Kommunikationsbasis.
- Wenn ungeplante Situationen auftreten (Kühe, Schafe, Wasserpfützen, Traktor oder LKW ...) vertraut Dir Dein Pferd nicht. Es spürt Deine Unsicherheit und möchte Dir deshalb nicht mehr folgen.
- Bei Dressur-Lektionen auf dem Reitplatz ist Dein Pferd manchmal steif, lässt sich schwer stellen oder stolpert häufig.
- Dein Pferd weist zu wenig Muskulatur an wichtigen Stellen wie Rücken und Hinterhand auf.
- Es fehlt ihm an Balance. Deinem Pferd fällt es beispielsweise schwer einen gleichmäßigen Zirkel auszuführen oder es hat beispielsweise Probleme im Galopp oder in den Seitengängen.
- Du möchtest Dein junges Pferd optimal auf das problemfreie Anreiten vorbereiten.

Mein Online-Ausbildung in zirzensicher Gymnastik ist speziell darauf ausgelegt, das Wohlbefinden Deines Pferdes, sein Gleichgewicht und Eure Bindung zu stärken. Außerdem wirst Du mit meinem umfassenden Lernkonzept mit Sicherheit zu einem besseren und verständnisvolleren Pferdetrainer.



KORREKT AUSGEFÜHRTE ZIRZENSISCHE GYMNASTIK HAT EINE GANZHEITLICHE, POSITIVE WIRKUNG.

NACH SANDRA FENCL

POSITIVE EFFEKTE DER ZIRZENSISCHEN GYMNASTIK

- Förderung der Elastizität von Muskeln, Sehnen, Bändern und Faszien
- Effektives Muskelaufbautraining aller (zum Reiten) wichtigen Muskeln
- Verbesserung der Mobilität und Tragkraft des Rückens
- Kräftigung der Hinterhand und Erhöhung der Hankengeschmeidigkeit
- Sehr zielgerichtete Korrektur der **natürlichen Schiefe** des Pferdes
- Effektives Antischonhaltungstraining
- Unterstützung der Balance und Körperkoordination (und somit Vermeidung von Stürzen)
- Intensivierung von Vertrauen und Respekt zum Menschen
- Optimierung einer innigen und damit auch sicheren Mensch-Pferd-Beziehung
- Steigerung der Körperkontrolle und des Selbstbewusstseins des Pferdes
- Effektives Propriorezeptorentraining und Förderung des „Tastsinns“ des Pferdes
- Abwechslung und Spaß

> ***„Durch die zirzensischen Übungen werden Körper, Geist & Seele Deines Pferdes in Balance gebracht. Die Zirzensik wirkt sich, wie Yoga beim Menschen, äußerst positiv auf das Wohlbefinden und das Körpergefühl Deines Pferdes aus.“***



MAN SIEHT NUR MIT DEM HERZEN GUT.
DAS WESENTLICHE IST FÜR DIE AUGEN UNSICHTBAR.
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

WARUM INTUITION WICHTIG IST

Immer wieder treffe ich auf Pferde mit Problemen. Sei es körperlicher Art oder sei es, dass sie sich unverstanden fühlen und sich dementsprechend „bockig“ im Training präsentieren. Häufig erkenne ich die „Grundproblematik“ innerhalb von wenigen Minuten und erkläre dem (meist verzweifelten) Pferdebesitzer, was ich sehe. Meistens ist die Reaktion der Besitzer die Gleiche. **Sie schauen mich bekümmert an und sagen: „Genau das habe ich immer gedacht. Aber mein Reitlehrer hat gesagt, dass mein Pferd einfach nicht will. Dabei KANN es so gar keine Leistung erbringen.“**

Nicht selten haben die Pferdebesitzer dann ein schlechtes Gewissen, dass sie nicht früher auf ihr Bauchgefühl gehört haben. In unserer heutigen, modernen und schnelllebigen Zeit haben wir es verlernt, auf unser Bauchgefühl, auf unsere „innere Stimme“ zu hören. Dabei hat diese innere Stimme oft eine Weisheit und Klarheit in sich, die so mancher Pferdeprofi nicht mitbringt.

In meiner Online-Ausbildung möchte ich Dir zeigen, wie Du wieder zu Dir selbst und zu Deiner „inneren Kraft und Weisheit“ gelangst. Denn wenn wir auf unser Herz vertrauen, dann geht vieles auf einmal von selbst. **Man muss nur (wieder) lernen, seiner inneren Stimme zuzuhören und sie ans Tageslicht befördern.**



GEGENSEITIGES VERSTÄNDNIS, VERTRAUEN & MOTIVATION SIND EIN UNBEZAHLBARES GUT.

SANDRA FENCL

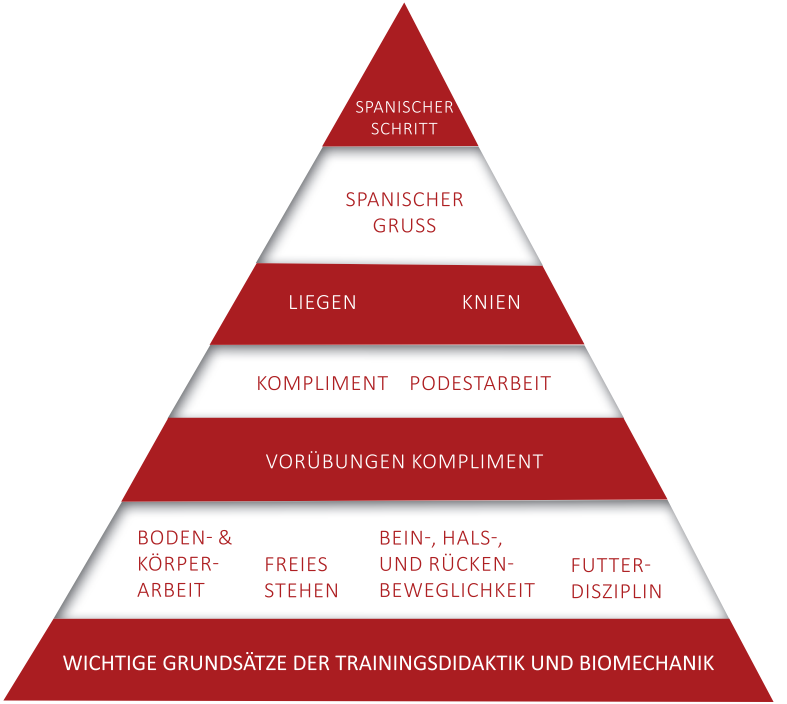
Du wünscht Dir auch eine ECHTE Beziehung zu Deinem Pferd? Vertrautheit, Verbundenheit, Sicherheit und gemeinsame Freude im Training? Pferde sind für mich die größten Lehrmeister überhaupt. Aber in unserer stressigen, technischen Welt geht oft das Gefühl und die „Intuition“ verloren. In meiner Online-Ausbildung in zirzensischer Gymnastik zeige ich Dir nicht nur, wie Du lernst, Dein Pferd richtig zu lesen und somit eine pferdegerechte Kommunikation mit ihm aufzubauen. Ich zeige Dir auch, wie Du wieder „zu Dir selbst“ findest und Dich Deinem Lehrmeister Pferd öffnest. **Denn Pferde machen uns zu besseren Menschen – wenn man sie lässt.**





LEBEN IST BEWEGUNG UND OHNE BEWEGUNG FINDET LEBEN NICHT STATT.

MOSHE FELDENKRAIS



DIE ZIRZENSIKPYRAMIDE
STRUKTURIERTER TRAININGSAUFBAU NACH SANDRA FENCL

Der Weg zum Erfolg beginnt mit einer soliden Basis. Die Trainingsdidaktik und wichtige Biomechanik bilden das Grundgerüst für alle zirzensischen Übungen, die Dir und Deinem Pferd einen besonders abwechslungsreichen Alltag ermöglichen. Denn fundiertes, theoretisches Wissen ist mir im Pferdetrainingsbereich sehr wichtig! Im zweiten Schritt werden grundlegende Fähigkeiten wie freies Stehen, Futterdisziplin, Beweglichkeit und körperliche Koordination optimiert. Wenn Du und Dein Pferd diese Grundlagen verinnerlicht habt, können auch anspruchsvolle Lektionen spielerisch, mit Freude und Leichtigkeit ausgeführt werden.

Aufbau & Inhalte

TRAININGSDIDAKTIK, BIOMECHANIK UND WICHTIGE GRUNDSÄTZE

Um Deinem vierbeinigen Partner Inhalte verständlich zu erklären, ist eine klare Struktur und Kommunikation nötig. Was möchte ich signalisieren? Was kommt bei meinem Pferd an? Zu welchem Zeitpunkt gebe ich welche Signale? Wie ist der korrekte Aufbau in der Ausbildung der zirzensischen Gymnastik?
Einem roten Faden und umfassend erprobtem Konzept im Pferdetraining zu folgen, ist überaus wichtig. Denn Inkonsequenz, falsche Trainingsdidaktik und inkorrekte Körpersprache führen schnell zu Missverständnissen und Frustration.

BODEN- & KÖRPERARBEIT

Um Signale richtig deuten und geben zu können, ist ein gutes Verständnis der Kommunikation Deines Pferdes nötig. Mein ganzheitliches Bodenarbeits-Ausbildungssystem fördert den gegenseitigen Respekt, Vertrauen und das Verständnis zwischen Dir und Deinem Pferd.

In der gymnastischen Bodenarbeit korrigierst Du die Schiefe Deines Pferdes und bringst es dabei in körperliche und geistige Balance. Mit Hilfe von einfachen Massage- und Mobilisationstechniken lernst Du den Körper Deines Pferdes besser kennen und verhilfst ihm selber zu mehr Wohlbefinden.

FUTTERDISZIPLIN

Für gute Leistungen gibt es eine Belohnung.
Die korrekte Verabreichung von Futterlob ist sehr wichtig, um eine gute „Futterdisziplin“ des Pferdes von Anfang an zu etablieren.Ansonsten kann es zu lästigem Betteln und Fordern von Seiten des Pferdes kommen.

FREIES STEHEN

Um die zirzensischen Übungen ausführen zu können, ist es wichtig, dass Dein Pferd lernt, an einem festgelegten Punkt ohne Hilfsmittel stehen zu bleiben.
Das freie Stehen ist ein toller Trainingserfolg und sowohl am Putzplatz, als auch bei Wanderritten überaus praktisch.

BEIN,- HALS- & RÜCKENBEWEGLICHKEIT

Den Körper mobilisieren, Blockaden und Verspannungen entgegenwirken. Ziel ist es, Dein Pferd jeden Tag gesünder, schöner , stolzer und motivierter zu machen. Denn zirzensische Gymnastik wirkt wie Yoga ganzheitlich positiv auf Körper, Geist und Seele!

MEIN GANZHEITLICHES AUSBILDUNGSKONZEPT DER ZIRZENSISCHEN GYMNASTIK FÖRDERT DICH UND DEIN PFERD IN EURER GEMEINSAMEN WEITERENTWICKLUNG UND KREATIVITÄT.

NACH SANDRA FENCL

Aufbau & Inhalte

VORÜBUNGEN KOMPLIMENT

- Targetübungen zur effektiven Halsmobililsation
- Sicheres Aufstellen
- Wiegen zur Kraftentwicklung

PODESTARBEIT

Die Podestarbeit ist eine häufig unterschätzte Lektion. Korrekt ausgeführt trainiert sie alle zum Reiten wichtigen Muskeln und fördert spielerisch die Motivation und das Selbstvertrauen Deines Pferdes. Die Balance und Körperkoordination Deines Pferdes wird effektiv trainiert. Der Schritt auf das Podest ist ein Großer. Um diesen zu wagen, muss das Vertrauen zum Menschen bereits etabliert sein.

KNIEN

Die koordinativ anspruchsvolle Übung verbessert effektiv das Körpergefühl, die Geschmeidigkeit und die Balance, sowie auch die Kraft und Hinterhand-aktivität Deines Pferdes.

SPANISCHER GRUSS

Der spanische Gruß dient als Vorbereitung für den spanischen Schritt oder auch als nette Einzelübung beispielsweise auf dem Podest.

KOMPLIMENT

Die perfekte Lektion, um die

Vorhandlastigkeit und Schiefe Deines Pferdes zu korrigieren. Auch die gemeinsame Kommunikation, sowie die Beinkoordination, der Muskelaufbau und das Gleichgewicht Deines Pferdes wird spielerisch gefördert .

LIEGEN

Die Balance wird verbessert. Der gesamte Corpus wird gestärkt. Eine gute Basis für stolperfreie Ausritte auch auf unebenem Terrain. Außerdem bedeutet das Ablegen einen immensen Vertrauensbeweis gegenüber dem Menschen.

SPANISCHER SCHRITT

Der spanische Schritt verbessert maßgeblich die Schulterfreiheit, Mobilität, Balance und Ausdruck Deines Pferdes. Außerdem verhilft es Deinem Pferd zu mehr Selbstbewusstsein.

NICHT NUR DIE BALANCE, KÖRPERKOORDINATION, GESCHMEIDIGKEIT UND KRAFT DEINES PFERDES

WERDEN SICH STETIG VERBESSERN, SONDERN AUCH EURE KOMMUNIKATION & FREUDE BEIM TRAINING!

NACH SANDRA FENCL



UMFANG MEINER ONLINE-AUSBILDUNG IN ZIRZENSISCHER GYMNASTIK

Die ganzheitliche Online-Pferdeausbildung in zirzensischer Gymnastik und gesundheitsfördernder Bodenarbeit wird zusammengefasst in drei Blöcke mit insgesamt über 50 Stunden Lehrvideomaterial. Damit dabei die Struktur und Übersicht erhalten bleiben, habe ich das geballte Wissen in drei Bereiche unterteilt:

- Der gymnastizierende Bodenarbeitsblock
- Der Zirzensikblock
- Der Gesundheitsblock

Jede einzelne dieser drei Sammlungen baut intern aufeinander auf und führt so zu einem ganzheitlichen, allumfassenden Wissen, welches Dir und Deinem Pferd mit Garantie viel Freude und Lerneffekte bereiten wird. Endlich hast Du ein ganzheitliches Konzept, um Dein Pferd gesundheitsfördernd, gymnastisch wertvoll und mit Spaß zu trainieren! Egal ob Du ein Jungpferd, ein älteres oder steifes Pferd, oder einen vielleicht besonders schiefen bzw. vorhandlastigen oder „anspruchsvollen“ Vierbeiner Dein eigen nennst, mit dem vielfältigen Videomaterial wirst Du mit Sicherheit auch aus Deinem Liebling ein gesundes, verlässliches, motiviertes und stolzes Pferd machen! Frei nach dem Motto #weilWissen-schützt und #esgibtkeineAusreden gibt es bereits Hunderte von begeisterten TeilnehmerInnen, die mein Konzept mit Freude und Erfolg umgesetzt haben.

Dein Video-Wissens-Schatz bleibt Dir ein Leben lang erhalten. Du kannst diesen also jederzeit wieder anschauen, ganz in Ruhe und in Deinem Tempo Lektionen wiederholen, und so wirst
Du und Dein Pferd von jetzt an für immer davon profitieren.

VISUALISIERUNG DER INHALTE DER GANZHEITLICHEN ONLINE-AUSBILDUNG IN ZIRZENSISCHER GYMNASTIK UND GESUNDHEITSFÖRDERNDER BODENARBEIT



Skjona, April 2020



Skjona, Mai 2020

Umfassende Entwicklung der Isländerstute Skjona von Jany,
einer Online-Ausbildungsteilnehmerin in nur einem Monat!

ICH FREUE MICH SEHR ÜBER DIE BEEINDRUCKENDEN ERFOLGE MEINER AUSBILDUNGS-TEILNEHMERINNEN.

DAS SCHAFFST AUCH DU!

Begeisterte Teilnehmerstimmen

Jany, Besitzerin von Skjona (Bilder links):
„Die Online-Ausbildung war definitiv die richtige Entscheidung. Skjona ist viel ausgeglichener und hat an der Bewegung richtig Spaß. Dank des Lehrmaterials konnte ich auch schon sehr viele neue Erfahrungen sammeln und weiß jetzt auch, dass ich mit Skjona auf dem richtigen Weg bin.“

Kerstin:
„Ich habe jetzt schon mehrere Online-Ausbildungen bei Sandra gebucht, und man wird regelrecht süchtig danach. Sandra hat ein so großes Wissen über Pferde, Physionomie des Pferdes, Ernährung, Hufe, Gesundheit und so vieles mehr, auf alles hat sie eine Antwort! Ich habe so viel über und mit meinen 2 Pferden gelernt, wir sind in den letzten Jahren viel enger zusammen gewachsen! Ich kann die Ausbildung bei Sandra allen empfehlen, die mehr über Pferde lernen wollen, es funktioniert!“

Nina:
„Besonders löblich und hervorzuheben finde ich Sandras Einsatz und Unterstützung, wenn es um ernsthafte Probleme geht, weit enfernt von Zirzensik. Wenn man wirklich Hilfe braucht, bekommt man sie verlässlich. Herzlichen Dank für die Bemühungen!“

Dani:
„Von der Online-Zirzensikausbildung bin ich wirklich total begeistert! Wie einfach Pferdetraining sein kann, wenn man es so verständlich erklärt bekommt. Vor allem auch zu dem Preis-Leistungsverhältnis! Ich bin mir sicher in zwei Wochenendkursen, die dann mindestens genau so viel kosten würden, nimmt man nicht derartig viel mit!“

Larissa:
„Eine Pferdetrainerin mit einem super-umfangreichen Fachwissen und vor allem: Einem ganzheitlichen Ansatz, der berücksichtigt, dass jedes Pferd individuell ist! Die Online-Ausbildung ist sehr fundiert und wirklich mit Herzblut gemacht. Das öffnet einem als Pferdebesitzer die Augen und gibt einem tolles Praxiswissen an die Hand, um seinem Pferd ein besserer Partner zu sein/werden. Lieben Dank für dein Engagement!“



KEINE ANGST VOR DER TECHNIK IN MEINER GANZHEITLICHEN ONLINE-PFERDEAUSBILDUNG

DU HAST WENIG ERFAHRUNG IM UMGANG MIT COMPUTERN? KEINE PANIK!

Wenn Du an meiner ganzheitlichen Online-Pferdeausbildung teilnehmen möchtest, musst Du kein Computer-Profi sein. Ich hatte schon viele Teilnehmer, die mit PCs nicht viel am Hut hatten. Das macht aber nichts. Denn meine genauen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Erklärvideos nehmen Dich bei der Hand. Basierend auf meiner langjährigen Erfahrung als Online-Tranerin habe ich besonders auf einfache Bedienbarkeit der Technik geachtet.

DU BIST DIR NICHT SICHER, OB DU AN JEDEM LIVE-WEBINAR TEILNEHMEN KANNST?

Solltest Du an dem ein oder anderen Termin keine Zeit haben, ist das gar kein Problem. Ich möchte es Dir natürlich ermöglichen, dass Du keine Inhalte wegen persönlicher Termine verpasst. **Alle meine Live-Webinare werden daher aufgezeichnet und meiner Ausbildungs-Gruppe zur Verfügung gestellt.** Du kannst mir vorab Deine Fragen zusenden, die ich dann in meinem Live-Webinar beantworten werde. Wie alle Inhalte meiner Online-Ausbildungen bleiben auch die Aufzeichnungen meiner Live-Webinare für Dich zugänglich.

DEINE INTERNETVERBINDUNG LÄSST DICH MANCHMAL IM STICH? DU HAST ZEITWEISE GAR KEIN INTERNET?

Tatsächlich ist es dank moderner Technik auch in diesem Fall möglich, meiner ganzheitlichen Online-Pferdeausbildung zu jeder Tages- und Nachtzeit überall zu folgen. Du kannst meine Videos und Webinar-Aufzeichnungen einfach auf Dein mobiles Endgerät downloaden. **So kannst Du ohne Internet offline meine Videos, z.B. direkt am Stall, jederzeit ansehen.**



Computer Handy Tablet MAC

DEINE ZIRZENSIK-ONLINEAUSBILDUNG IST AUF JEDEM GERÄT FÜR DICH VERFÜGBAR!

WERDE ZUM GANZHEITLICHEN ZIRZENSIK-TRAINER DEINES PFERDES & OPTIMIERE GESUNDHEIT, BALANCE & MOTIVATION DEINES VIERBEINERS!

Meine ganzheitliche Online-Ausbildung in zirzensischer Gymnastik & gesundheitsfördernder Bodenarbeit habe ich sehr vielfältig aufgebaut. Durch meine langjährige Erfahrung als Online-Dozentin konnte ich mein Ausbildungssystem für meine Teilnehmer optimieren. **Mir liegt es wirklich am Herzen, jeden einzelnen zwei- und vierbeinigen Teilnehmer optimal zu fördern und individuell zu coachen.** Neben ausführlichen Lehrvideos zu allen Lektionen und Ausbildungsschritten werden in regelmäßigen Live-Webinaren Deine Fragen und Anliegen persönlich von mir beantwortet. Anhand von Trainingsvideos der Teilnehmer gebe ich individuelle Tipps und Ratschläge für verschiedenste Trainingssitationen. Desweiteren wirst Du wahnsinnig viel im respektvollen Austausch mit Gleichgesinnten in der gemeinsamen, geschlossenen Facebookgruppe lernen.

In meiner ganzheitlichen Online-Ausbildung für zirzensische Gymnastik erhältst Du folgende, wertvolle und praxiserprobte Inhalte:

- Umfassendes Video-Lehrmaterieal von über 50 Stunden Laufzeit
  Diese Ausbildung beinhaltet jeweils über 25 Stunden Lehrvideos zum Thema zirzensische Gymnastik und zur ganzheitlichen Körpergesundheits- & Bodenarbeit
  Inklusive brandneuem Bodenarbeits-Videoblock!
- Live-Webinare, in denen ich persönlich coache & Deine Fragen beantworte
- Eine geschlossene Facebook-Gruppe zum Austausch mit Gleichgesinnten
- **Über 7 Stunden exklusives Bonusmaterial:**
  Bonus 1: Verladetraining- so klappt‘s garantiert!
  Bonus 2: Ganzheitliche Gesundheitsoptimierung
- Verfügbar auf allen Endgeräten wie PC, Tablet und Handy



VOR AUSBILDUNGSSTART



NACH 3 MONATEN ONLINE-AUSBILDUNG



VOR AUSBILDUNGSSTART



NACH 2 MONATEN ONLINE-AUSBILDUNG

Online-Teilnehmer Feedback

Katharina und Corazon (14):

„Ich übernahm Corazon als 6-Jährigen aus einem Stallbetrieb, wo er ständig von teils über 100 Kilo schweren Menschen geritten wurde. Damit begann unsere Odyssee: Mein Pferd (pubertierend und endlich „befreit" von der täglich Zwangsarbeit) versus ahnungslose Anfängerin. Wir wechselten dreimal den Stall und ich nahm Reitunterricht, doch wir kamen nicht weiter. Ich machte das Foto vom Februar 2019 und dachte: Es MUSS sich etwas ändern! So begann ich die Zirzensik-Onlineausbildung bei Sandra.

Was mich immer wieder beim Lernen mit Sandra begeistert, ist, dass ich ENDLICH auch die biomechanischen Vorgänge verstehe. **Es geht bei ihrer Onlineausbildung nicht darum, andere Menschen zu beeindrucken. Sondern sein Pferd GESUND zu erhalten, und zwar körperlich und auch geistig - und das mit Spaß fürs Pferd und seinen Menschen!** *Jede Übung lässt sich überall durchführen, und zwar spielerisch und mit Freude!"*

Bianca und Shiwa (12):

„Shiwa ist jetzt seit gut zwei Monaten in meinem Besitz. Für sie gab es also eine Totalumstellung: Neuer Besitzer, neuer Stall, Fütterungsumstellung. Die Stute wurde zuvor nie gymnastisch wertvoll gearbeitet. Generell war ihr die Arbeit vom Boden aus fremd. Aber da es dieses Jahr schon meine 3. Online-Ausbildugnsteilnahme bei Sandra ist, wusste ich bereits, worauf ich achten muss. Zwei Monate haben schon gereicht, um die Stute viel beweglicher werden zu lassen, mehr aber noch fällt mir ihre steigende Aufmerksamkeit und ihr Interesse an der Mitarbeit auf. Ich habe gelernt, wie ich sie gesundfördernd trainieren kann und Shiwa weiß es wirklich zu schätzen!

Natürlich stehen wir nach zwei Monaten noch ganz am Anfang unseres Weges, gerade was ihren Muskelaufbau betrifft, aber wir sind hoch motiviert!"

VIELE WEITERE ERFAHRUNGSBERICHTE &
REZENSIONEN FINDEST DU AUF:

GOOGLE, FACEBOOK, EDUDIP,
YOUTUBE UND AUF WWW.SANDRAFENCL.COM



Lass uns gemeinsam neue Pferde-trainingswege beschreiten!

MAG. (FH) SANDRA FENCL
Deisenhofener Weg 8
D-82008 Unterhaching bei München

Email:	info@sandrafencl.com
Web:	www.sandrafencl.com
FB:	facebook.com/sandra.fencl
Youtube:	youtube.com/sandrafencl1001
Instagram:	instagram.com/sandra.fencl
LinkedIn:	linkedin.com/sandrafencl

„Jeder Mensch und jedes Pferd ist so individuell und einzigartig, wie die Hürden, die auftreten können. Deshalb ist mir eine individuelle Betreuung besonders wichtig“

Stand Juni 2020, Änderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.

ZIRZENSISCHE LEKTIONEN
VERSTEHEN, VERINNERLICHEN, VERMITTELN.
NACH SANDRA FENCL

BESUCHE MICH GERNE AUF EINEM MEINER KANÄLE
UND HOLE DIR WICHTIGE TIPPS!



SANDRAFENCL.COM
#meineonlinepferdeausbildung

ICH FREUE MICH AUF DICH!

Deine Sandra