Karolina Kardel
Sensomotorisches Pferdetraining

Leseprobe

Sensomotorisches Pferdetraining
von Karolina Kardel
Herausgeber: Cadmos Verlag

https://www.narayana-verlag.de/b32702

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

CADMOS

KAROLINA
KARDEL

Sensomotorisches PFERDETRAINING

Mit Leichtigkeit und Freude zu einem besseren Körpergefühl

Liebe Leser*innen,

wir freuen uns, dass wir Ihnen mit unserem Buch neue Inspiration liefern dürfen und hoffen, es wird Ihnen gefallen. Weitere Leseabenteuer mit verbriefter Fachinformation finden Sie auf **www.cadmos.de**. Wenn Sie mit uns in Verbindung treten oder Ihre Erfahrungen teilen wollen, dann tun Sie das bitte unter:

https://www.facebook.com/cadmosverlag
https://www.instagram.com/cadmosverlag
oder per Mail an info@cadmos.de

Wir freuen uns schon jetzt über Ihr Feedback!

Copyright © 2024 Cadmos Verlag GmbH, München, Englmannstraße 2, 81673 München

ISBN: 978-3-8404-1537-1, 1. Auflage 2024

Deutsche Nationalbibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Rechte vorbehalten

Viel Freude mit diesem Buch wünscht Ihnen Ihr CADMOS-Team:

Autor*in: Karolina Kardel
Covergestaltung, grafisches Konzept: Gerlinde Gröll
Satz: Greta Griensteidl
Lektorat: Agnes Trosse
Korrektorat: Martin Betz
Fotos Umschlag: Andrea Zachrau

Wir übernehmen Verantwortung:

Dieses Buch wurde anhand ausgewählter Qualitätskriterien ressourcenschonend und schadstofffrei in Cadmos-Qualität für Sie hergestellt. Das verwendete Papier für Kern und Cover ist FSC©-zertifiziert, der Druck erfolgte CO_2-neutral.

Der Inhalt ist auf Magno matt 135 g/m² mit 1,01 Volumen für Sie gedruckt, ein matt gestrichenes Bilderdruckpapier, das die Farben leuchten lässt und dem Inhalt einen hochwertigen Charakter verleiht.

Das Cover wurde auf Peyvida puro 270 g/m² gedruckt, einem Naturkarton mit ansprechender Optik und Haptik. Auf Laminierung und Einschweißen in Plastikfolie verzichten wir – für unsere Umwelt und unsere Zukunft.

Gedruckt und gebunden wurde dieses Buch in der EU (wir wollen lange Transportwege vermeiden) bei unserem langjährigen, bewährten Druckpartner GRASPO (www.graspo.com).

FSC www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
Paper | Supporting responsible forestry
FSC® C010798

Product footprint
CO_2 Neutral
PBN-CFMC-059235
www.preferredbynature.org

Uns ist wichtig:

Sicherheitstipp: Tragen Sie bei der Arbeit mit Ihrem Pferd stets Handschuhe: Das schützt Sie vor Verletzungen bei eventuellen Panikreaktionen.

Gender-Erklärung: Alle Geschlechter sollen sich gleichermaßen wahrgenommen und wertgeschätzt fühlen. Im Sinne eines flüssigen Lesevergnügens verzichten wir jedoch auf die Verwendung von geschlechterspezifischen Sprachformen (m/w/d). Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter!

Haftungsausschluss: Wir haben den Inhalt dieses Buches nach bestem Wissen geprüft. Für die Richtigkeit der Angaben und eventuelle Schäden, die aufgrund von Beschlüssen und Handlungen, die anhand der gegebenen Informationen getroffen wurden, wird trotz sorgfältiger Recherche keine Haftung übernommen. Im Zweifelsfall ziehen Sie bitte geschulte Fachleute zurate.

S

PFERD

Mit Leichtigkeit und

Inhalt

1 EINLEITUNG: WAS IST SENSOMOTORIKTRAINING UND WIE KANN MEIN PFERD DAVON PROFITIEREN? ... 08
Sensomotoriktraining zur Verbesserung von Balance und Stabilität ... 15

2 SENSORISCHE INFORMATIONEN ALS BEWEGUNGSGRUNDLAGE ... 19
Das Nervensystem ... 20
Das zentrale Nervensystem ... 24
Die Sinnessysteme ... 29
Das propriozeptive System: die Eigenwahrnehmung ... 30
Das taktile System: der Tastsinn ... 33
Das vestibuläre System: der Gleichgewichtssinn ... 39
Das visuelle System: das Sehen ... 41

3 IT´S ALL ABOUT KOORDINATION! ÜBERGÄNGE, TRITTE VERLÄNGERN, HINTERHAND AKTIVIEREN ... 43
Intermuskuläre Koordination ... 45
Intramuskuläre Koordination ... 45
Formen der Muskelarbeit ... 45
Koordinative Fähigkeiten ... 47

4 SENSOMOTORIK IN DER PRAXIS ... 51
Statisches und dynamisches Gleichgewicht ... 51
Das Drei-Phasen-Modell ... 52
Sinnvoller Trainingsaufbau ... 54
Kontraindikationen ... 56
Entspannte Lernsituationen ... 56
So lernt dein Pferd ... 58

5 PHASE 1: AKTIVIERUNG ... 65
Basistraining mit instabilen Untergründen ... 65
Taktile Reize für mehr Körperwahrnehmung ... 70
Berührungen ...
Taktile Tools ...
Pizzabäcker ...
Pferdebeinwaschstraße ...
Körperband ...

6 PHASE 2: STATISCHE ST
Isometrische Übungen ...
Statische Übungen mit instabile
Halsgymnastik ...
Crunches ...
Spanischer Gruß ...
Training mit Stangen ...
Training mit Podest ...
Training mit Minipodest ...

7 PHASE 3: DYNAMISCHE
Schritte zählen ...
Tempovarianzen ...
Spanischer Schritt ...
Training mit instabilen Untergrü
Freispiel ...
Crunches, kombiniert mit Beweg
Berührungen in der Bewegung ...
Training mit Stangen ...
Training mit der Pferdewippe ...
Ganzkörperwippe ...
Zweibeinwippe ...

8 WIE GEHT ES WEITER? ...
Verwendete und weiterführende

Gezielt eingesetzte sensorische Reize können zu einer Verbesserung des motorischen Outputs beitragen. *Foto © Andrea Zachrau*

EIN

Was ist Se
und wie
davo

Wir Menschen sind kognitiv in der La
eine Bewegung vorzustellen. Nich
Grund sind Konzepte, die mit Bewegu
stellungen arbeiten, wie Centered Rid
ten mit Feldenkrais oder die Alexande
nik, so effektiv. Allein durch den Geda
eine bestimmte Bewegung werden ne
und muskuläre Prozesse in Gang
Wenn ich dich bitte, dir vorzustellen,
eine Marionette und wirst an einem
den an deinem Kopf nach oben gezoge
du größer und richtest dich auf. Pferd
Bewegungsvorstellung allein über Wo
Bilder zu vermitteln, ist nicht möglich
und Bewegungsvorstellungen, z. B. vo
sus mit Flügeln, funktionieren bein
höchstens dadurch, dass sich unse
perspannung aufgrund dieser Bilder
Damit das Pferd mit der Hinterhand L
nimmt und über den Rücken schwingt

Das propriozeptive System: die Eigenwahrnehmung

Propriozeption, auch Propriorezeption, ist die Wahrnehmung von Reizen, die aus dem Inneren des Körpers kommen. Das Wort Propriozeption setzt sich zusammen aus den lateinischen Begriffen *proprius* (eigen) und *recipere* (aufnehmen). Das dazugehörige Sinnessystem ist das propriozeptive System, die Eigenwahrnehmung. Die wahrgenommenen Reize werden als propriozeptive Reize bezeichnet.

Propriozeptive Reize stehen im Gegensatz zu exterozeptiven Reizen, die von außen kommen. Auch Tiefenwahrnehmung oder Tiefensensibilität sind verbreitete, synonyme Bezeichnungen für das propriozeptive System. Eine andere Bezeichnung ist Kinästhesie, was so viel bedeutet wie das Wahrnehmen der Raum-, Zeit-, Kraft- und Spannungsverhältnisse der eigenen Bewegung.

Stellungssinn

Der Stellungssinn vermittelt die Information der Körperhaltung im Raum. Auch mit geschlossenen Augen und ohne hinzusehen kann sich das Gehirn die Lage der einzelnen Gliedmaßen und die Stellung der Gelenke zueinander vergegenwärtigen.

Bewegungssinn

Der Bewegungssinn nimmt die Änderung einer Gelenkstellung wahr, und zwar die Veränderung sowohl der Richtung als auch der Geschwindigkeit. Beim Bewegungssinn geht es also nicht um die Fortbewegung an sich, sondern um die Wahrnehmung der Bewegung einzelner Gliedmaßen ohne visuelle Kontrolle. Dabei können Winkeländerungen an Gelenken, die körperfern sind (Karpalgelenk, Hufgelenk), deutlicher wahrgenommen werden als an körpernahen Gelenken wie den Wirbelgelenken.[13]

Foto: Claudia Abeling

Übung zur Selbsterfahrung

Um die vier Teilbereiche der Propriozeption selbst nachempfinden zu können, kann dir die folgende Übung helfen: Schließ deine Augen und führe deine Zeigefinger vor der Nase zusammen.

Auch mit geschlossenen Augen weißt du, wie die Haltung deiner Arme und Hände ist (Stellungssinn), wie viel Kraft für die Bewegung erforderlich ist (Kraftsinn), wie und wohin sich deine Arme bewegen (Bewegungssinn), und du nimmst deine Muskelspannung in den Armen wahr (Spannungssinn).

Kraftsinn

Der Kraftsinn ermöglicht es abzusc
wie viel Muskelkraft erforderlich ist,
Bewegung auszuführen und Zug und D
koordinieren oder um gegen Widerst
die Schwerkraft, Wasser oder Ähnlich
Gelenkstellung einzunehmen. Je bes
Kraftsinn funktioniert, desto leichte
Bewegung. Bei Pferden kannst du die
hören: Je mehr Kraft sie brauchen,
Bewegung auszuführen, desto laute
gen sie sich auch.

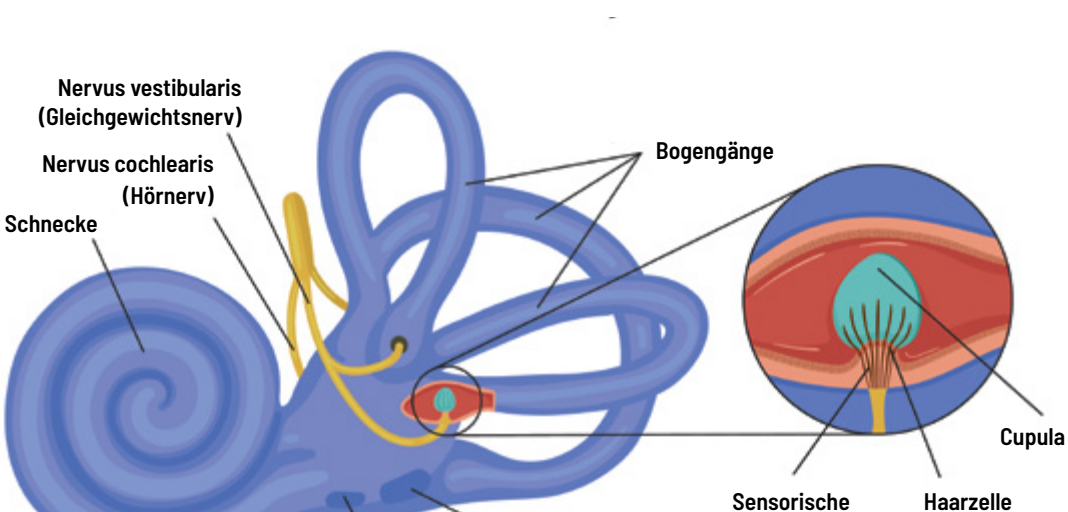
Spannungssinn

Der Spannungssinn informiert über de
nungszustand eines Muskels und ist e
aussetzung für eine bewusste Be
sung der Muskelspannung. Die propri
Wahrnehmung erfolgt in der Regel unb
Mithilfe des Spannungssinns kann ab
eine Muskelentspannung herbeigefü
den, wie es zum Beispiel bei Entspa
übungen der Fall ist.

Propriozeption ist wichtig für eine
nierte Körperbewegung. Für jede Be
wird im Trainingsverlauf ein neues neu
Modell gebildet, das Informationen
enthält, wie sich die Bewegung anfüh
noch so kleinste Veränderung der A
stellt wiederum eine neue Herausfo
dar und erfordert eine Anpassung des
nalen Modells.[14] Aus diesem Grund k
Sensomotoriktraining mit neuen und v
zunächst ungewöhnlichen Übungen
Kombination von Übungen mit ungew
Reizen dazu beitragen, Bewegungen

[13] Vgl. Häfelinger, Ulla & Schuba, Violetta: Koordinationstherapie
[14] Vgl. Fisher, Anne G. / Murray, Elizabeth A. / Bundy, Anita C.: Sen

VESTIBULARSYSTEM



Das Gleichgewichtsorgan befindet sich im Innenohr und bildet eine anatomische Einheit mit dem Hörorgan.

Foto © Shutterstock/ Bulgakova Christina

Hufes weniger gut. Der Körper produziert kein festes Horn und der Huf wird weicher – dies hast du sicherlich in Zeiten von viel Regen schon erlebt. Ist der Boden dagegen eher hart, weitet sich der Huf beim Auffußen viel mehr. Die Lederhäute nutzen diese Informationen und produzieren hartes und widerstandsfähiges Horn. Darüber hinaus liefert der Huf Informationen über Unebenheiten des Bodens wie zum Beispiel kleine Steinchen. Zum einen wird der Stein unter der Hufsohle wahrgenommen, zum anderen wird die beim Auftreten auf den Stein im Vergleich zum Auftreten auf den planen Boden veränderte Gelenkstellung registriert. Das Gehirn kann die Körperbewegungen diesen Unebenheiten anpassen, indem die Gelenke entsprechend stabilisiert werden und die Körperbalance gewahrt wird. Nicht umsonst heißt es: Die Haltung beginnt bei den Füßen.

Das taktile System des Pferdes spielt auch eine wichtige Rolle bei der aktiven Erkundung der Umwelt. Hierbei findet zum Zwecke des Erkundens ein aktives Berühren von zum Beispiel Gegenständen statt, um Informationen über den Gegenstand an sich zu erlangen und Informationen darüber, was dieser Gegenstand kann. Wir Menschen würden den Gegenstand in die Hand nehmen und herausfinden, wie er sich anfühlt: warm, kalt, rau, glatt usw. Pferde nutzen hierfür einerseits ihre Hufe – wenn ein Pferd das erste Mal Mattentraining machen darf, wird es immer erst mit einem seiner Hufe die Matte ertasten. Es wird drauf stapfen und scharren und auf diese Weise erkunden, um was für einen Untergrund es sich handelt und ob dieser

Untergrund sicher und stabil ist. Die
liche Oberfläche nimmt es mit seine
len System wahr. Ob der Boden ha
weich ist, kann nicht allein mit dem T
wahrgenommen werden, hierfür ist a
propriozeptive Wahrnehmung gefrag

Die Informationen, die von den Se
und Rezeptoren des taktilen System
genommen und anschließend vera
werden, geben deinem Pferd aber n
ein Bild seiner Umwelt, sondern zei
auch seine Körpergrenzen auf. Sie
damit eine Antwort auf die relevante
Wo fange ich an und wo höre ich auf?

In der Praxis erlebe ich häufig Pfe
vermeintlich vergessen haben, dass s
noch eine Hinterhand haben. Dies
sehr salopp ausgedrückt, denn n
wird die Hinterhand nicht wirklich ver
Dennoch wirkt es oft so, denn diese
treten nicht aktiv unter den Schw
und laufen mit festgehaltener Rück
kulatur auf der Vorhand. Wenn ic
Pferde rausnehme aus ihrem bis
Training und ihnen Übungen gebe, be
sie ihren Körper gezielt einsetzen
und ihre Hinterhand bewusst wahrn
können, verändert sich das Bild. Die
entwickeln nach nur wenigen Traini
heiten von selbst und ohne Zwang di
gungsidee des „Tretens unter den S
punkt".

Das vestibuläre System: der Gleichgewichtssinn

Jeder Mensch und jedes Tier muss s
der Erdanziehungskraft und der Bo
schaffenheit auseinandersetzen. D
wendigen Voraussetzungen hierfü
der Gleichgewichtssinn, das vestibul
tem. Der Gleichgewichtssinn ist zu

Schon einfache Übungen, die sich leicht in den Alltag einbinden lassen, können Koordination und Körperwahrnehmung verbessern. *Foto © Andrea Zachrau*

SENSO
TRAIN
P

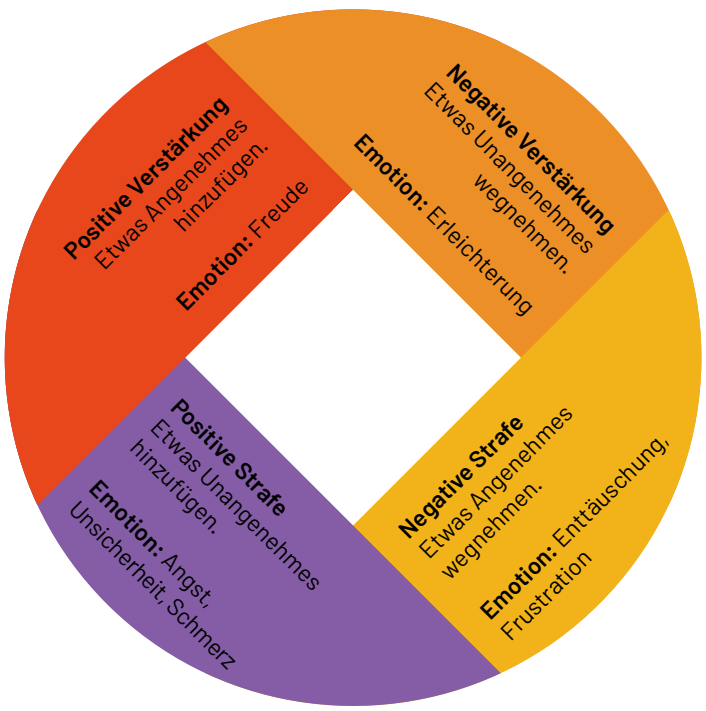
Beim Sensomotoriktraining geht es
mithilfe von Reizen Sinneserfahrun
sammeln, die den Gleichgewichtss
Eigenwahrnehmung und die taktile
nehmung ansprechen und die Koord
– zwischen den einzelnen Muskeln un
halb eines Muskels - verbessern. Du
vermehrte Aktivierung der Tiefenmus
die reflektorisch für Stabilität sorgt, e
mehr Stabilität, was am Ende zu meh
gungssicherheit führen und so die
gungskompetenz und die Bewegun
tät deines Pferdes verbessern kann
du mit deinem Pferd beispielswei
einen instabilen Untergrund, erford
ein anderes Haltungs- und Bewegu
gramm als gewohnt. Auf diese neue
muss eine angepasste muskuläre R
erfolgen. Das führt zu einer Veränder
Anspannungs-, Haltungs- und Bewe
mustern. Diese neuen Bewegungs
die dein Pferd durch die ungewohnte
erlernt, helfen dem Gehirn dabei, Be

maßgeblich beeinflussen kannst. Dabei gibt es vier Möglichkeiten, die sogenannten Lernquadranten:

1. **Positive Verstärkung.** Auf das Verhalten folgt eine angenehme Konsequenz (z. B. Futterlob): Das Verhalten wird häufiger gezeigt.
2. **Negative Verstärkung**. Durch das gezeigte Verhalten wird etwas Unangenehmes beendet (z. B. eine treibende Hilfe): Das Verhalten wird häufiger gezeigt.
3. **Positive Strafe.** Auf das Verhalten folgt etwas Unangenehmes (z. B. Gertenschlag): Das Verhalten wird weniger.
4. **Negative Strafe.** Auf das Verhalten wird etwas Angenehmes vorenthalten (z. B. Futter): Das Verhalten wird weniger.

Positiv und negativ haben in diesem Zusammenhang erst einmal nichts mit gut oder schlecht im Sinne unserer menschlichen Wertvorstellung zu tun. Vielmehr handelt es sich um mathematische Größen: hinzufügen (+/positiv) und entfernen (-/negativ).

Mit dem Wissen um die Lerngesetze hast du die Möglichkeit, dein Training sinnvoll und gut strukturiert zu gestalten und bei möglichen Problemen gezielter eine Lösung zu finden. Die richtige Konsequenz (Belohnung oder Strafe) im richtigen Moment entscheidet darüber, ob ein Verhalten wieder gezeigt wird oder nicht. Wichtig ist hierbei dein Timing – und dabei ist es egal, ob du klassisch mit negativer Verstärkung und vorwärtstreibender Gerte oder Schenkeldruck trainierst oder ob du mit positiver Verstär-



kung und Futterlob arbeitest. Nur w
Konsequenz unmittelbar auf das g
Verhalten folgt, kann dein Pferd beid
einander verknüpfen. Dies möchte ic
Beispiel Spanischer Schritt erläuter
du dein Pferd durch ein Touchieren
Gerte dazu bringst, sein Bein zu hel
den Spanischen Schritt zu zeigen, i
das Leckerli, das du im Anschluss f
die Konsequenz auf das Verhalten, s
das Beenden des Reizes (Gertent
rung). Diese Konsequenz folgt unm
auf das gezeigte Verhalten, das Lecke
erst später. Du hast hier also mit ne
Verstärkung gearbeitet. Würdest du
Pferd dagegen mithilfe eines Target
Wortes oder deiner Körpersprac
damit ohne das Hinzufügen eines u
nehmen Reizes, auf den es reagiert,
gen, aktiv sein Vorderbein zu heben,
ses Verhalten mit einem Leckerli be
wäre der Keks die angenehme Kons
und dein Pferd wird das Verhalten h
zeigen, weil es sich gelohnt hat.

Mit welcher Lernmethode du dei
trainieren möchtest, ist deine indi
Entscheidung. Was sich aufgrund de
gewählten Lernmethode untersche
die Motivation deines Pferdes im T
Der Aspekt der Motivation spielt ein
tige Rolle in Bezug auf das Sensomot
ning und den Prozess der Wahrnehmu
arbeitung. Denn wenn dein Pferd
Durchführung der Übungen Freude
det, kann dies den Prozess der Inform
verarbeitung verbessern[31] und dein
die Lage bringen, neue Verhaltenswei
Bewegungen sinnvoll einzusetzen.

Leider können unsere Pferde un
verbal antworten, wenn wir sie fragen

[31] Vgl. Fisher, Anne G. / Murray, Elizabeth A. / Bundy, Anita C.: Sens

Wippentraining ist ein Ganzkörpertraining: Di
Rumpfmuskulatur wird gekräftigt und die Koo
verbessert. *Fotos © Andrea Zachrau*

lösen dort Verspannungen und haben
entspannenden Effekt.

Ganz gleich, ob du eine Trailwippe
oder eine Kufenwippe – wichtig ist,
Wippe ausreichend Stabilität besi
nicht kaputtgeht, wenn dein Pferd mit
gesamten Gewicht draufsteht. Insbe
günstige Eigenbauten sind häufig
besonders stabil noch feuchtigkeitsre
Eine Wippe, die du für das Training m
Pferd benutzen möchtest, sollte beid
damit du ein sicheres Trainingstool h

So positiv die Effekte des Wippe
sind, so gibt es dennoch Situationen,
du auf das Wippen mit deinem Pferd
ten solltest. Hierzu gehören sämtlic
zündliche Prozesse im Bereich des
gungsapparates, ein akuter Sehnens
und andere Beeinträchtigungen im
der Gliedmaßen. Solltest du dir unsich
halte vor dem Training Rücksprache
nem Tierarzt. Hast du ein hypermobile
solltest du das Wippentraining sehr be
und kleinschrittig angehen, um deine
die Chance zu geben, ausreichend S
für das Wippen entwickeln zu können

Ganzkörperwippe

Beim Wippen werden schwerpunk
der Gleichgewichtssinn und die Eige
nehmung angesprochen, schließlich
dein Pferd mit Bewegung (Muskelarb
vestibuläre Reize.

Dein Pferd lernt aber nicht nur, wie
auf einer instabilen Fläche ausbalanc
lernt auch, dass sein großer Körper a

Mehr Koordination, Balance und Körpergefühl

Balance und Stabilität sind elementar für einen guten und gesunden Bewegungsablauf des Pferdes. Je ausbalancierter und stabiler ein Pferd ist, desto koordinierter und kontrollierter kann es sich bewegen. Dies trägt nicht nur zu einer besseren Bewegungsqualität des Pferdes bei, sondern verringert auch sein Verletzungsrisiko. Vielen Pferden fehlt es jedoch an der notwendigen Balance. Sie haben nicht gelernt, ihre Hinterhand adäquat einzusetzen und neigen daher dazu, alles mit der Vorhand „zu stemmen". Hier setzt das Sensomotoriktraining an: Mit Übungen, die die Sinne des Pferdes und sein Nervensystem ansprechen, kann es dazu beitragen, Koordination und Körpergefühl zu verbessern. Die dadurch entstehende Balance ist nachhaltige Grundlage für das gesamte Training und die Gesunderhaltung des Pferdes.

Aus dem Inhalt

- Was ist Sensomotoriktraining und wie kann mein Pferd davon profitieren?
- Sensomotoriktraining zur Verbesserung von Balance und Stabilität
- Sensorische Informationen als Bewegungsgrundlage
- Das Nervensystem
- Die Basissinne
- Übergänge, Tritte verlängern, Hinterhand aktivieren: It's all about Koordination!
- Sensomotoriktraining in der Praxis

DIE AUTORIN

Karolina Kardel ist Pferdeergotherapeutin nach PFERGO-Pferdeergotherapie®, Physio-Riding®-Coach und Pferdefachjournalistin. Aus ihrer Arbeit als Pferdeergotherapeutin und Physio-Riding®-Coach heraus hat sie ihren individuellen Trainingsschwerpunkt entwickelt: das Sensomotoriktraining für Pferde, das für eine Verbesserung von Balance und Stabilität sorgt und dadurch Koordination, Körperwahrnehmung und Bewegung des Pferdes verbessert. Karolina Kardel gibt Kurse und vermittelt auf ihrer Website sowie im gleichnamigen Podcast umfangreiches Wissen für Pferdebesitzer.

www.360gradpferd.de

DIESES BUCH wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen Co_2-neutral gedruckt!

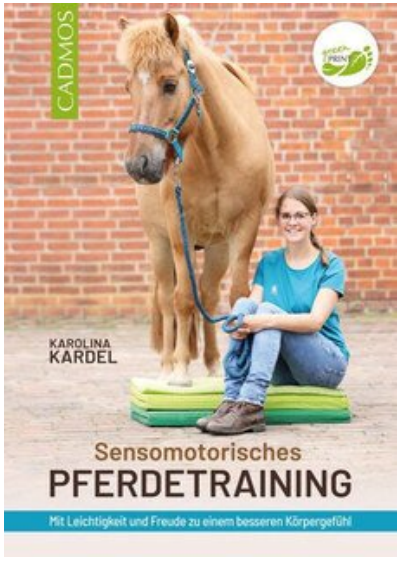
Product footprint
CO_2 Neutral
PBN-CFMC-059235
www.preferredbynature.org

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
Paper | Supporting responsible forestry
FSC® C010798

9783840415371
9 783840 415371

CADMOS

www.cadmos.de | www.avbuch.at



Karolina Kardel

Sensomotorisches Pferdetraining

Mit Leichtigkeit und Freude zu einem besseren Körpergefühl

128 Seiten, kart.
erscheint 2024

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de