

Uta Gräf, Friederike Heidenhof

Feines Reiten – bereichertes Leben

Mit Gelassenheit und Intuition zum Erfolg

Wie hat Le Noir Uta Gräfs Leben verändert und was hat ein Thermomix damit zu tun?

Die Backstage-Geschichten der international erfolgreichen Dressurreiterin sind aus dem Leben gegriffen und lehrreich zugleich. Aus ihrem persönlichen Lebensweg ergeben sich vielfältige reiterliche Erkenntnisse, die schließlich in konkreten Praxistipps münden. Ihr Weg zeigt, dass es sich beispielsweise lohnen kann, seine Reitweise noch einmal komplett umzustellen – so hat es Uta Gräf während ihrer Ausbildungszeit erfahren. Das unverkrampfte Erreichen von Zielen, „die es niemals gab“, ist ihr Rezept für ein erfolgreiches Berufsreiterleben. Ihr Fazit: Reiten kann unser Leben bereichern, wenn wir es schaffen, gelassen an die Sache heranzugehen und mehr der Intuition und der Sympathie zu Menschen folgen, als alles dem reiterlichen Ehrgeiz unterzuordnen. Dass man mit dieser Einstellung trotzdem, oder gerade deswegen, weit kommt, zeigen die internationalen Erfolge der Dressurreiterin.



In lockerer, heiterer Schreibe vermitteln die Autorinnen zudem nützliche reiterliche Tipps, ohne dass der Leser ein klassisches Lehrbuch durcharbeiten muss. Dabei geht es zunächst um Themen wie Gradlinigkeit, Konsequenz, Effektivität, Geduld und die mentale Lockerheit.

Darüber hinaus werden reiterliche Themen anhand der Fragen der Zuschauer und Uta Gräfs Erfahrungen aus den Lehrgängen an konkreten Beispielen praxisnah erläutert. So verbindet sich die Lebens- und Karrieregeschichte der erfolgreichen Ausbilderin mit lehrreichen Inhalten.

Was es mit dem pfälzisch-englischen Untertitel „Very, very good druff“ auf sich hat, klärt sich schon im Vorwort.

Der Clou: Zu einigen reiterlichen Themen gibt es Filme, die per QR-Code über das Smartphone oder Tablet abgerufen werden können.

Aus dem Inhalt:

- Leidenschaft siegt
 - Auf dem bisherigen Höhepunkt des Erfolgs
 - Wechsellpunkte
 - Wie Reiten glücklich machen kann
 - Wie im Leben – so beim Reiten
 - Offen für Neues
- Die neue Zeitrechnung
 - Auf ein Neues
 - At least we stole the show
 - Summertime, Movietime
 - Wie geht es weiter?
 - Im Dialog mit den Zuschauern
 - Gute Frage! Aus meinen Lehrgängen
 - Was bleibt

Zielgruppe:

Für Reitsportinteressierte, die einen Blick hinter eine etwas andere Kulisse wagen und erfahren möchten, wie man sich bei allem Ehrgeiz und/oder der Teilnahme an Turnieren den Spaß an Pferden und Reiten erhält.

Autorinnen:

Uta Gräf hat sich durch ihre feine, klassische Reitweise, die sich in besonders harmonischen Vorstellungen ausdrückt, in der internationalen Szene einen Namen gemacht. Seit 2011 gehört sie dem B-Kader der Dressurreiter an und schaffte es auf die Longlist für London 2012. Durch ihre ungewöhnliche Kombination anspruchsvoller Dressurreiterei mit naturnaher Pferdehaltung in Herden und Offenställen steht sie Patin für eine sich verändernde Einstellung zum Pferd und zum Dressursport. Ihre aktuellen Turniererfolge in Aachen, Wiesbaden und anderen wichtigen europäischen Wettbewerben beweisen, dass dies nicht zu Lasten des

Erfolge gehen muss. Uta Gräf lebt mit Ihrem Mann Stefan Schneider auf dem Gut Rothenkircher Hof in Kirchheimbolanden.

Friederike Heidenhof trainiert seit 2002 mit Uta Gräf und verfolgt deren turniersportliche Karriere seit den ersten Erfolgen auf regionalem S-Niveau. Schon als Jugendliche geprägt durch Unterricht „alter Schule“, ist es ihr ein besonderes Anliegen zu zeigen, dass die klassische Ausbildungsmethode kein alter Zopf, sondern aktueller denn je ist. Die Agraringenieurin und Journalistin lebt mit ihrem Mann in Krefeld. Sie initiierte zusammen mit weiteren Reitern den auch von Uta Gräf geförderten Verein „Partnerschaft für Afrika e.V.“ zur Unterstützung nachhaltiger Entwicklungsprojekte in Tansania.

Bibliographische Angaben:

Feines Reiten – bereichertes Leben

Mit Gelassenheit und Intuition zum Erfolg

Autorinnen: Gräf, Uta/ Heidenhof, Friederike

Warendorf, 2017

ca. 200 Seiten mit vielen farbigen Fotos,

Format 190 x 250 mm, gb.

€(D) 29,90 /€(A) 30,80*

ISBN: 978-3-88542-710-0

Erhältlich beim FNverlag und im Buch- und Reitsporthandel.

* unverbindliche Preisempfehlung



der Deutschen Reiterlichen Vereinigung GmbH

Fachkompetenz rund ums Pferd

Postfach 11 03 63
48205 Warendorf

Kontakt Werbung/Presse:

→ Telefon: +49 (0)2581 6362-221

Fax: +49 (0)2581 633146

E-Mail: werbung-fnverlag@fn-dokr.de

Kontakt Vertrieb:

→ Telefon: +49 (0)2581 6362-154/-254

Fax: +49 (0)2581 6362-212

E-Mail: vertrieb-fnverlag@fn-dokr.de

www.fnverlag.de