

### «Ich geniesse Natur und Reiten – da bin ich glücklich.»

**Seit 2003 gehe ich in die Reittherapie, damals noch in Dagmersellen in der Nähe, wo ich aufgewachsen bin. In der Zwischenzeit lebe und arbeite ich im Humanushaus und reite seit 2017 bei Jacqueline Iff, in der Nähe von Sumiswald.**

Was mir am Reiten besonders gefällt ist, dass ich draussen in der Natur bin, bei Sonne, Wind und Regen – das geniesse ich! Dass ich das Pferd selber holen kann, ihm das Zaumzeug anlege, es putze, die Hufe reinige und als Merci etwas zu essen gebe «äs Guddeli», zuhören wie das Pferd Gras frisst, das habe ich gern. Auch kann ich gut den Boden wischen vor dem Stall und es ist alles blitz sauber nachher.

Am liebsten reite ich mit dem Voltigiergurt und Decke, da hat es keine Steigbügel, so spürt man jede Bewegung des Pferdes ganz genau. Ich kann während dem Reiten Schulterkreisen, Yoga-Atmung machen, die Arme rauf und runter bewegen und nach vorn liegen – das macht Spass. Aber auch gerne führe ich das Pferd, ich laufe auf der Seite und halte die Zügel.

Am Anfang war ich noch etwas scheu und ängstlich und so ritt ich meist mit Tessa. Sie ist ähnlich wie ich, wir haben eine Freundschaft aufgebaut, wir kennen einander gut, wir sind beide feinfühlig. Jetzt reite ich aber auch mit Cordelia, dem Maultier, es ist grösser, etwas frech und ungestüm und hat einen schnellen Schritt. So lerne ich mich durchsetzen und stopp sagen.

Wenn ich in der Natur bin, und mit dem Pferd bin ich sehr glücklich!

Liebe Regula, ich habe es sehr genossen auf dem Pferd zu sitzen und von dir geführt zu werden – herzlichen Dank!

*Simone Tritten*

*Redaktion Humanushaus Nachrichten*



Regula Junker lebt seit 2011 im Humanushaus, sie absolvierte das Wohntraining im Akazienhaus und lebt heute in der neuen WeGe im Paracelsushaus. Regula hat die Ausbildung zur Gärtnerin gemacht und arbeitet in der Kräuter- und Zierpflanzenwerkstatt wie auch in der Gartenwerkstatt.

Nebst der Reittherapie arbeitet Jacqueline Iff ebenfalls in der Kräuter- und Zierpflanzenwerkstatt. Falls sie weitere Informationen wünschen, besuchen Sie die Homepage: [www.reittherapie-joya.ch](http://www.reittherapie-joya.ch) oder melden sich direkt via 079 288 10 44. Jacquelines Reittherapie ist EMR anerkannt.

