



Sentrert Ridning - 2015 Treningshelg 26-28. juni og Miniuke 11 - 15. august

Sentrert ridning er en metode for å ri gangartsridning, klassisk ridning, sprangridning, western ridning, arbeid fra bakken og kjøring m.v. med hest. Det er moro at fler og flere tar inn momenter fra den sentrerte ridningen. Sentrert ridning beskriver hvordan vi kan bruke vår kroppsbevissthet, sentrering og bilder/opplevelser for å få et nytt perspektiv på ridning.

Sentrert ridning hjelper deg til å bli mer bevisst på din kropp og dens muligheter. Du oppdager en indre balanse, ro og kontroll som muliggjør større frihet, mer smidighet og evne til koordinasjon. Din hest vil svare med bedre form, balanse og fremadbydning.

Sentrert ridning hjelper ryttere å oppnå sitt eget og sin hests beste potensiale, tar vekk redsel, tvang og unødvendige spenninger og hjelper ryttere til å skjønne hvordan de skal bruke sin kropp bedre. Sentrert ridning kan brukes på alle former av arbeid med hester og for alle typer av hester og ryttere.

Metodene i Sentrert ridning er blitt brukt av ryttere, instruktører og trenere på alle nivåer – fra turryttere til deltakere i Olympiske Leker.

De metoder vi vil bruke denne helgen er øvelser både til hest, men også noen uten hest. Dette er viktig for analyse og videre arbeid.

Å lære å bruke teknikkene i Sentrert ridning tar tid og jo mer tid du legger i det, desto bedre blir du. Denne helgen legger en god grunn til videre arbeid. Jeg vil tro du får noen AHA-opplevelser.

Helg dato: 26 - 28. juni.
Fremmøte på fredag kveld
Pris: Kursavgift 1.600 kr.
Tillegg mat: 230 kr.

Miniuke dato: 11 - 15. august.
Fremmøte på tirsdag kveld.
Kursavgift: 3.250 kr.

Antall deltagere: max. 10
Påmelding: Mail eller tlf. (se nedover)

Vi tilbyr også andre kurser:

- * *Arbeid for hånd med hesten*
- * *Tølt in Harmony* med Trausti Thor
- * *Påskkurs* - ridekurs med Påskemiddag.
- * *Sentrert Ridning* for alle hesteraser
- * *Treningshelger* kombinert med feiring av for eksempel feiring av bursdager m.v.
- * *Spesialtilbud* for grupper.
- * *Etablering av virksomhet* med hest.

Sætra islandshestgård

Delingsrudveien 351

1850 Mysen

Rune Henne, FEIF rideinstruktør Level 2,
agronom

My Langhed, FEIF rideinstruktør Level 1,
trener/instruktør i sentrert ridning Level 1,
siviløkonom

Tlf. 69 82 78 28, 905 54 736, 905 54 182.

Email: my.langh@gmail.com

www.runeogmy.no