



## Qi Gong for ryttere, hovslagere og alle andre! Dagkurs i Qi Gong 5. april 2014 med instruktør Anneli Wimark (hovslager og rytter)

Det er ikke til å tro!!  
Anneli får selv på kurset, fortelle om hvordan  
Qi Gong gjorde att hun nå kan fortsette som  
hovslager!

Som rytter og hestemenneske, kan du få stor  
innvirkning på hesten gjennom å prøve å  
bruke Qi (Chi).

Anneli har tilpassat kurset for oss med øvelser  
som man kan ha mye nytte av for å bli en  
bedre, stabilere, mer følgsom og harmonisk  
rytter.



**Qi Gong** er puste- og bevegelsesteknikker  
som først ble utviklet i Kina. Teknikkene har  
vært utøvet i flere tusen år.

**Sted:** Sætra islandshestgård  
Overnatting fra fredag til lørdag går fint.  
**Kursavgift:** 990 kr inkl. lunsj og kaffe.  
Overnatting koster 150 kr for den som vil.  
**Påmelding:** snarest til  
my.langh@gmail.com

**Qi** (Chi) er det kinesiske ordet for livskraft eller  
livsenergi. Gong kan oversettes med å  
praktisere eller arbeide med.

Puste- og bevegelsesteknikkene er en del av  
Tradisjonell, kinesisk medisin (TCM). Den  
tradisjonelle forståelsen av Qi Gong er at  
bevegelsene skal styrke kroppens egne  
selvhelbredende egenskaper.

Energibanene i kroppen skal bli stimulert slik  
at livsenergien (chi eller qi) kan strømme mer  
fritt. Dette skal igjen bidra til indre balanse og  
avspenning i kropp og sinn, og at indre  
organer og livsprosesser skal bli påvirket på  
en positiv måte.

Vi tilbyr også andre kurser:

**Hestekunnskap** – kurs for alle som driver med  
hest!

**Hestens adferd** – en kurs som alle som driver  
med hest burde delta i, uansett om hvilken  
hesterase du har.

**Påskkurs** – ridekurs i gangartsridning med  
påskemiddag!

**Samling av hesten med Katrin Wallberg**, Ridder  
og trener i akademisk ridekunst (tok ridderprøven  
på islandshest!)

Ridekurser og treningshelger med tema **Sentrert  
Ridning** for islandshestryttere og ryttere med  
innriktning dressur.

**Treningsuker** på sommeren for både  
islandshester og andre hester (med egne hester)

**Treningshelger** på sommeren for både  
islandshester og andre hester (med egne hester)

**Treningshelger** kombinert med feiring av for  
eksempel feiring av bursdager m.v.

**Høstferiekurs** for det yngre gardet.

Spør gjerne om **spesialtilbud** for grupper.

Annerledes kurs i **etablering av virksomhet** med  
hest.

**Sætra islandshestgård**  
Delingsrudveien 351, 1850 mysen  
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](mailto:my.langh@gmail.com)  
[www.runeogmy.no](http://www.runeogmy.no)