



## Kurser sommeren 2014

### Treningsuker og treningshelger.

På våre treningsuker og treningshelger er målet at rytter og hest skal forbedres som ekvipasje, uansett om du er tur-rytter eller rir konkurranser. I undervisningen vektlegger vi samarbeidet mellom rytter og hest og vi ønsker å formidle en større forståelse for hvordan hesten oppfatter våre signaler. Vi legger da et godt grunnlag til forbedrede prestasjoner i gangarter, dressur og en triveligere omgang med hesten på bakken. I starten av uken/helgen får deltakerne presentere sine forventninger på kurset og får velge temaer for hele eller deler av kurset, for eksempel sitstrening, sentrert ridning, samling, arbeid fra bakken, sideføringer, m.v. Vi tar 6 – 8 deltakere og er to utdannede instruktører. Det gjør at vi lett kan tilgodese individuelle ønsker.

Treningsfasilitetene er gode med ridebane, lite ridehus, ovalbane med passtrekke og vi har et fint undervisningsrom.

Kursdeltakerne overnatter i felles sovsal og vi har et moderne servicehus med dusjer og wc.

Grupper som kommer kan velge om man vil ha med egen mat eller om vi skal kjøpe inn basmat. Det finns komfyr og micro, kjøleskap og liten frys og man lager maten selv.

Hestene overnatter ute eller i stall (eksemhester).

Vi elsker islandshester, men vi tar også gjerne imot andre hesteraser.

### Program for Sommeren 2014

#### Hele uker:

Søndag 6 – lørdag 12. juli. Ankomst søndag kl. 19 - 20

Mandag 14 - søndag 20. juli. Ankomst mandag kl. 19 - 20

2 ridetimer pr. dag og teori.

Pris inkl. sengetøy er 4.070 kr. inkl. mva.

Tillegg for frokost, lunsj og middag hele uken 690 kr. inkl. mva.

#### Miniuke – Sentrert Ridning for alle hesteraser:

Tirsdag 5 - lørdag 9. august. Ankomst tirsdag kl. 19-20

2 ridetimer pr. dag og teori.

Pris: inkl. sengetøy er 2.740 kr. inkl. mva.

Tillegg for frokost, lunsj og middag hele miniuken 460 kr. inkl. mva.

#### Helger:

13 – 15. juni. Ankomst fredag kl. 19 - 20

**Helg med tema Sentrert Ridning** (se egen broschure)

27 – 29. juni. Ankomst fredag kl. 19 – 20

2 ridetimer pr. dag og teori.

Pris: inkl. sengetøy er 1.600 kr. inkl. mva.

Tillegg for frokost, lunsj og middag 230 kr.

#### Ønskemål om andre datoer?

Vi kan også holde kurser for grupper som bestiller kurs for en helg eller noen dager eller hel uke. Er dere en gruppe som ønsker kurs, så ta kontakt med oss.

#### 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.

**Påskekurs** – ridekurs i gangartsridning md Påskemiddag.

**Qi Gong** for hovslagere, ryttere, hestekusker og –trenere med ekstern (Qi gong-) instruktør som også er hovslager og rytter.

**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.

**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

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)