

Kurs oktober 2010

Dressyr, sits och kommunikation i uppsuttna och avsuttna övningar - Träna din kroppsmedvetenhet

Under fyra torsdagskvällar får du som ryttare möjligheter att träna dressyr, sits, kommunikation och kroppsmedvetenhet. Kursen leds av Monica Karlsson ridinstruktör, som tillsammans med Christina Johnsson, auktoriserad feldenkraispedagog. De kommer att ge instruktioner och råd så att du kan utveckla och förbättra din sits, kommunikation och kroppsmedvetenhet vid ridning. Vid en av kurskvällarna har vi enbart avsuttna feldenkraisövningar i cafeterian.

Att rida ska vara behagligt och skonsamt för ryttare och häst. Din sits och balans har en avgörande inverkan på din kommunikation med hästen. Målet med kursen är att du ska bli mer medveten om hur du och hästen ska kunna samverka i harmoni – att bli ett med hästen!

Torsdagar 20.30-21.45

7 oktober: Dressyr sits, kommunikation och inverkan med Monica Karlsson.

14 oktober: Avsuttna feldenkraisövningar med Christina Johnsson, auktoriserad feldenkraispedagog.

21 oktober: Kommuniera med häst, arbete med häst vid hand med Monica Karlsson

28 Dressyr sits, kommunikation, inverkan och rörelser med Monica Karlsson.

Obs. anmälan gäller för samtliga fyra kurskvällar. Enstaka kurskvällar kan inte bokas. Anmäl på anslagstavlan eller kontoret 0152-254 07

Medlemspris 900,- (icke medlem + 200,- medlemskap ingår)