

# Ridkurs: "Body & Mind"

Kursinbjudan till Dig med egen Häst

Kursen "Body & Mind" erbjuder dig insiktsfulla dagar med övningar och ridning som fokuserar på din sits och din mentala potential till att förbättra och förfina din ridning.

Vi kommer att arbeta med både gruppövningar och grupplektioner och även individuella ridpass och övningar.

**Kursen startar tisdag 2 augusti kl 13.00**

Lättare lunch serveras ankomstdagen från kl 12.00

**Kursen avslutas torsdag 4 augusti ca kl 16.30**

## I kurskostnaden ingår:

4 st ridpass, både individuella och i grupp  
Avsuttna sitsövningar i grupp och individuellt  
Coaching i grupp och individuellt  
Frukost, lunch, middag och fika  
Kvällsaktiviter  
Hage till din häst och gästsäng till dig

**Gården Nordanskog** utanför **Eskilstuna**, har uteridbana i måtten 65 x 25 meter och underlaget är natursand. Din häst kommer att gå i gräshage (box finns ej tillgänglig), tillsammans eller ensam, helt enligt dina önskemål.

Du sover i gästsäng inne i huset med tillgång till dusch och toalett. Måltider och avsuttna aktiviteter hålls på pooldäcket eller inne i huset beroende på vädret. Poolen finns att njuta av när du vill.

**OBS! Endast 4 deltagare**

**Kurskostnad: 3 800 kr**

**Anmäl dig senast den 12 juli till:**

[ewa@ewasridsport.se](mailto:ewa@ewasridsport.se)

**Ring gärna till Ewa om du har frågor tel 0709-604 660**

Betalar gör du i anslutning till anmälan och den gör också din anmälan giltig och bindande.

Vid inställd kurs återbetalas hela summan.

Vid återbud återbetalas den del av kurskostnaden, som inte påverkar kursens fullbordan.

Du kan överlåta din plats till någon annan person.

Programmet sänds via email till dig strax före kursstart.



## Toini Petterson

*Effective Riding – Fokus på sitsen  
"Mitt mål är att hjälpa ryttare att bli mer medvetna om sin egen kropp och därmed också kunna hjälpa hästen till att göra sitt bästa"*



## Ewa Åsberg

*Ewas Ridsport – Coaching för ryttare  
"Mitt mål som coach är att ta fram varje persons bästa förmåga och vara en hjälp för dem att nå framgång och utveckling"*

