

Tietoisesti satulassa jatkokurssi

Su 31.3, 7.4, 14.4 ja 21.4.2019 klo 18-19. 212 €



Ratsastus on parhaimmillaan täydellinen yhteyden tunne hevoseen, jolloin yhteistyö on saumatonta ja molempien mieli on keskittynyt ja rauhallinen.

Jatkokurssi on tarkoitettu sinulle, joka olet jo käynyt peruskurssin. Kursilla vahvistat jo harjoiteltuja tietoisuustaitojasi ja pääset syventymään positiivisten tunteiden voimaan.

Tunteiden vaikutusta hyvinvointiimme on tutkittu paljon 2000-luvulla, ja positiivisilla tunteilla on osoitettu olevan myönteinen vaikutus esimerkiksi oppimiseen, motivaatioon ja fyysiseen terveyteen. Ratsastaessakin myönteisillä tunteilla on vaikutusta; mm. nautit enemmän harrastuksestasi ja edistät oppimistasi sekä saat hevosen työskentelemään kanssasi paremmin. Synnynnäinen optimisti ei tarvitse olla, vaan myönteisiä tunteita voi onneksi lisätä harjoittelemalla!

Ratsastamme 4 hengen pienryhmässä. Ohjaajana toimii ratsastuksenohjaaja ja mindfulness tunnetaitovalmentaja Lina Nyberg.

Kyselyt ja ilmoittautumiset Linalle 044-5442523.