

# Tietoisesti satulassa-kurssi

Su 31.3, 7.4, 14.4 ja 21.4.2019 klo 17-18. 212 €



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

Joskus tämä tunne voi olla kadoksissa; esimerkiksi pelon, stressin, jännittyneisyyden tai suorituspainneiden takia. Joskus meidän on vaikea olla oikeasti läsnä, avoimia ja vastaanottavaisia oppimaan ja tuntemaan.

Kurssilla teemme mindfulness-harjoituksia, joiden on tutkitusti osoitettu muun muassa kehittävän tietoisuutta omasta kehosta ja mielestä, vahvistavan stressinsietokykyä ja kykyä keskittyä. Kun olemme hetkessä läsnä, avoimena ja sallivana, voimme antaa tilaa muutoksille. Tietoisuusharjoitusten lisäksi keskitymme istuntaan ja perusratsastukseen, tavoitteena parantaa ratsastajien yhteys hevoseen.

Kurssi sopii vähintään perustason ratsastajille, aikaisempaa kokemusta mindfulnessista ei tarvitse olla. Ratsastamme 4 hengen pienryhmässä. Ratsastustunteja on 4 ja ennen ensimmäistä ratsastustuntia on noin puoli tuntia kestävä ilmainen 'johdatus mindfulnessiin'.

Ohjaajana toimii ratsastuksenohjaaja ja mindfulness tunnetaitovalmentaja Lina Nyberg.

**Kyselyt ja ilmoittautumiset Linalle 044-5442523.**