



Utbildningsdag

Bli en självbärig ryttare



**Vi känner till Hästens Utbildningsskala
men hur väl känner vi till Ryttarens Utbildningsskala**

Onsdagen den 6 juli från kl 13 - *tills vi är klara ...*

Malins föreläsning är inriktad på hur vi kan använda strategier till en mer balanserad och självständig sits. Eftermiddagen kommer varvas med teori, praktik och ämnena vävs ihop med varandra för att på bästa sätt skapa en röd tråd. Dagen avslutas med ett ryttaryogapass.

Klädsel: Lämpliga kläder och skor för yogapass

Vi välkomnar alla som önskar ta del av denna endagars kurs

Kursavgift 750:- Fika, Dryck och frukt bjuder vi på
Rabatterat pris för ridskoleelever på Suderbys Gård & Ridskola

Anmälan sker på mailadress info@suderbysgard.se senast 3 juli

Anmälan är bindande

Kursavgift inbetalas på swish 070 535 28 27 vid anmälan



**KVALITETSMÄRKT
HÄSTVERKSAMHET**

Certifierad Hästverksamhet – en verksamhet i framkant

- Utbildning för hästfolk -

Malin Stensland

Malin har över 20 års erfarenhet av träning, terapeutiskt arbete och som utbildare inom träningsbranschen. Hon är utbildad Leg. Kiropraktor, personlig tränare och yogainstruktör. Efter att ha behandlat både ryttare och hästar i många år väcktes Malins nyfikenhet att förstå ryttaren och hästens biomekanik. Den nyfikenheten ledde till en ökad förståelse för de kvalitéer (styrka, rörlighet, balans och koordination) som krävs.

Samtidigt som **ryttarens** kropp behöver vara rörlig och smidig i syfte att vara i harmoni med hästen så behöver samtidigt vissa delar vara stabila i syfte att absorbera hästens rörelser. ...

. Idag jobbar Malin med

- att hjälpa ryttare med strategier till en balanserad och dynamisk sits.

- att skapa ett samarbete med sin häst i syfte att skapa en dynamisk enhet

