

Sommarkursen – ”Den inre ryttaren” på Lasätter Gård den 2-4 juli 2010

Ge dig själv tid att stanna upp och reflektera och fyll på med ny energi i ditt ryttarliv i en lugn och harmonisk miljö på Lasätter Gård utanför Nyköping.

”Det är inte att jag inte vet vad jag ska göra,
det är att jag inte gör det jag vet.”



Kursen ger dig stöd och vägledning för att visa på ryttarens egna möjligheter och de många gånger outnyttjade resurserna i ditt inre. Målet med kursen är att deltagarna ska se nya möjligheter och ta nya steg i sina ryttarliv. Kursen är för alla ryttare oavsett disciplin, ålder och utbildningsnivå, med eller utan häst!

Tid

Kursen startar den 2 juli kl 12.00 med lunch och avslutas den 4 juli kl 16.00.

Program

I kursen ingår tre individuella ridpass, där du blir coachad att hitta dina egna lösningar på ridproblemet eller det du vill utveckla i ridningen. Varje dag innehåller också personlig utveckling som genomförs i grupp med ett coachande förhållningssätt, i dialogform och med ett aktivt deltagande med följande innehåll:

- vision och mål med ditt hästliv
- att stärka dig själv - självkänsla
- tankens starka kraft
- fokus och koncentration
- bättre kunna hantera inre och yttre press
- ändra vanor/beteenden
- avslappningsövningar
- handlingsplan för framtiden

Vi avslutar varje dag vid lägerelden med en återkoppling av dagen. Dessutom ingår i kursen ett 45 minuters Pilates pass med inriktning för ryttare med Eva Okeijn, Hälsokicken i Nyköping. (Ej fysiskt krävande.)

Utbildningsledare Cecilia Löfgren är verksam som personlig coach och mental tränare i ridsporten (beteendevetare och coach enligt ICFs riktlinjer) och författare till boken ”Den inre ryttaren – tänk rätt och rid bättre”.



Pris helpension med häst 3.950 kr
Ingår tre individuella ridpass, mat, logi
uppstallning och strö.

Pris helpension utan häst 3.250 kr
Ingår mat och logi.

Pris dagpension med häst 2.950 kr
Ingår tre individuella ridpass, tre
luncher och en middag (lördag).

Välkommen !