



Veckokurs 3–8 augusti 2015

Hästhälsa med helhetssyn

Wai Ching Yuesdotter & Michael Appeltoft

För dig som vill satsa på en hållbar utveckling av dig och din häst i trevlig miljö. Ryttare med egna hästar – alla discipliner och nivåer är lika välkomna. Hästhälsa för glada, friska och harmoniska hästar och ryttare. En kedja är aldrig starkare än sin svagaste länk. Möjlighet finns att hyra häst på gården för den intresserade utan egen häst.



Wai Ching Yuesdotter – leg.veterinär, ridundervisare, beteendevetare och Equine Alignment Therapist (kroppsterapeut för häst).

I sitt dagliga arbete som veterinär jobbar Wai Ching framförallt med hältutredningar med helhetssyn, Equine Alignment Therapy (kroppsterapi för häst), sitsanalyser/analys av ridningen och hjälper ryttare att rida på ett hållbart och hälsosamt sätt för hela ekipaget. Dessutom håller hon föreläsningar om hållbar ridning, praktiska workshops, ryttaryoga samt arbetar med ryttarcoaching och rådgivning.

www.yuesdotter.com

Michael Appeltoft – fil.mag.biologi, cert. Rolfer™ (kroppsterapeut för människor), danslärare i Lindy Hop. Michael arbetar med kroppsterapi för människor, undervisning både individuellt och i grupp i dynamisk balans, kroppskontroll och närvaro – wordless communication. Ur sitt perspektiv som kroppsterapeut och dansare i Lindy Hop, balboa och tango har Michael arbetat fram ett unikt sätt att förmedla och lära ut hur du ger en mjuk, korrekt kontakt med tygeln, en kontakt som känns skön för hästen och gör att hästen suger tag i bettet på rätt sätt och ger dig samma kontakt tillbaks.

www.kroppsfrihet.se



www.rotbrunna.se

Program.

Kursen är uppdelad på förmiddagar och eftermiddagar, där deltagarna deltar i gruppaktiviteter på förmiddagarna och individuella aktiviteter på eftermiddagarna.

Dagligt schema:

08.00–09.00 Ryttaryoga/meditation

09.00–10.00 Frukost

10.00–10.30 Egentid/förberedelse till ridlektion

10.30–12.00 Föreläsning/workshop/ridundervisning i grupp uppdelat i två pass 10.30–11.15 och 11.15–12.00 enligt schema nedan

12.15–13.00 Lunch

13.15–18.15 Individuella pass enligt schema nedan

Förmiddagsschema.

Dag 1: Föreläsning: Hästhälsa med helhetssyn – introduktion

Dag 2: Grupplektion: Sits, balans och följsamhet hos ryttaren

Dag 3: Praktisk workshop: Hjälpgivningens dynamik mellan häst och ryttare

Dag 4: Grupplektion: Balans, självbärighet, lösgjordhet och det naturliga rörelsemönstret hos hästen

Dag 5: Grupplektion: Ryttarens inre balans, närvaro och samspelet mellan häst och ryttare

Dag 6: Föreläsning: Hästhälsa och helhetssyn – sammanfattning

Eftermiddagsschema. Gruppen blir indelad i två grupper, A och B.

Dag	Grupp A	Grupp B
1	Helhetsutredning/ridpass – Wai Ching	Kroppsterapi ryttare – Michael
2	Kroppsterapi ryttare – Michael	Helhetsutredning/ridpass – Wai Ching
3	Individuellt ridpass – Wai Ching	Kroppsterapi/rörelsesövning ryttare –Michael
4	Kroppsterapi/rörelsesövning ryttare –Michael	Individuellt ridpass – Wai Ching
5	Kroppsterapi/genomgång av häst – Wai Ching	Kroppsterapi/rörelsesövning ryttare –Michael
6	Kroppsterapi/rörelsesövning ryttare –Michael	Kroppsterapi/genomgång av häst – Wai Ching

Varje ekipage får således.

- två föreläsningar/workshops
- fem ridundervisningspass varav två individuellt och tre i grupp
- en praktisk workshop
- tre individuellt anpassade sessioner med kroppsterapi/rörelsesövningar för ryttaren
- en kroppsterapisession för hästen
- daglig ryttaryoga/meditation för djupare samspel med hästen

Det finns även möjlighet att boka in **extra** ryttarcoaching eller ridlektion/kroppsterapi m.m. kvällstid i mån av tid. Priser enligt respektive hemsida gäller för extrainbokningar.

Kostnad. 8900 kr (inkl moms 1042 kr) . Varav 2900 kr betalas i anmälningsavgift i samband med anmälan.

7–10 deltagare. Priset inkluderar: Föreläsningar och pass enligt schema ovan, frukost, lunch, box med strö.

Boende. Kan bokas i dubbelrum på gården för 200 kr per natt. Medtag egna lakan. För den som vill bo på annat håll eller i enkelrum finns tips på vår hemsida.

Anmälan. till katarina@rotbrunna.se. Faktureras i förskott. Anmälan är bindande men kan överlåtas på annan.



www.rotbrunna.se