

Rytteryoga m. Søs Fejerskov-Quist

8. februar 2018 kl. 18:30, Tværskovvej 47.

Har du det ligesom mange af os andre, der synes, at du ikke sidder ordentlig i sadlen eller bliver øm eller..eller.. (og det er altid alt muligt issenkram, som har skylden...!) – så er det her kursus måske det helt rigtige for dig... og mig!

Søs ved noget om balance i kroppen, og hvad ubalancer kan gøre ved dig og din ridning. Hun vil lære dig nogle øvelser, som kan hjælpe dig og din hest – og hun forklarer dig hvorfor.

Udpluk fra hjemmesiden:

Fit2Ride - vejen til bedre præstationer

Fit2Ride hjælper ryttere indenfor alle discipliner og på alle niveauer til at få en bedre tur i sadlen. Ved at screene, behandle og træne dig målrettet efter velafprøvede og dokumenterede metoder, kommer du et hestehoved foran.

Du får mindsket ubalancer i kroppen og får værktøjer/øvelser, der kan mærkes og ses på din ridning med det samme. Derefter skal du selvfølgelig sørge for at vedligeholde :o)

Søs har udviklet RytterYoga® .

Søs er forfatter til bogen I balance på hesteryg-i samarbejde med Claus Toftgaard og har udgivet Dvd'en Fra træningslokale til hesteryg.

Søs er tillige Equine Touch Practitioner student level 1 og ser altid Ekvipagen som en helhed i forhold til udfordringer i bindevæv, muskulatur og fremadrettet træning.

Kurset foregår hos Jytte Prem i Tværskov. Hun har lige det rigtige lokale til det, og vil oven i købet lave kaffe og kage til os!

Du skal medbringe en yogamåtte (en tynd eller tyk rulle måtte), så du evt. kan ligge lidt bedre på gulvet.

Søs medbringer specielle balancestole til øvelse osv...



www.facebook.com/people/Søs-Fejerskov-Quist/100002823368627

Pris for kurset 250, 00 kr. - Tilmelding på Sporti.dk senest 28. januar 2018

Vi ses til et forkælelseskursus for dig - og din hest.

LAXI-islandshesteklub