

# Hyvän olon hevosmummoiluleiri

## Läsnäolevaa, kuuntelevaa hevostelua

teemapäivä pe 26.7.2024 klo 10-20

Millaisen ratsastajan hevonen haluaisi? Kuuntelevan, ymmärtävän, läsnäolevan, rehdin, reilun ja turvallisen?

Haluaisitko kehittää taitojasi ratsastajana niin, että saisit yhä useammin hevosen kanssa yhteistyön sujumaan?

Tällä leirillä harjoitellaan ratsastuksessa muitakin taitoja, kuin teknistä osaamista ja tehtäviä. Harjoitellaan lukemaan hevosta, tulkitsemaan tunteita ja olemaan läsnä hevosen kanssa. Kuunteleva ystävä on paras ystävä! Eikö?



### Teemapäivä sisältää:

\* 2 tuntia á 45min ratsastusta, joko selästä käsin tai leiriläisten halutessa osittain maastakäsin. Jokaisen omaan tahtiin, ilman ennakkopaineita. Toinen tunti on perinteisempi ratsastustunti, jolla harjoitellaan ratsastuksen teknisiä taitoja ja tehtäviä, kukin omalla tasollaan. Päivän toisella tunnilla harjoitellaan toisenlaisia ratsastuksen taitoja: keskitytään tunnistamaan tunteita, vaikuttamaan omaan kehoon ja ajatuksiin, sekä yhdistämään keho ja mieli toimimaan yhdessä hevosen kehon ja mielen kanssa.

\* Kotiruokaa, maukkaasti ja reilusti: 2 lämmintä ateriaa

\* Ohjattua ohjelmaa, mutta myös lepääminen on sallittua

\* Lisämaksusta 50€ levolliset yöunet rauhaisassa, kodikkaassa, tasokkaassa majoitustalossamme+ aamiainen. Yöpyjille lämpeää pihasaunan lempeät löylyt.

Hinta 100€ / päivää. Samana viikonloppuna Emilia Friskin kehonhuollon viikonloppukurssi, koko viikonloppuun osallistujille pe-la yö 125€

*Hännilän hevosmummoilu ei ole ikäraja, vaan mielentila. Hevosmummoilussa opitaan toimimaan reilusti ja eettisesti, löytämään yhteys hevosen mieleen ja kehoon oman mielen- ja kehonhallinnan avulla. Tervetuloa sukeltamaan ihmeellisen hevosmummoilun maailmaan!*

Varaa paikkasi tai kysy lisää Liina Aho, 0503318642, liina@hannilantila.fi