

Sörgården Kurs och Läger
Sörgården
905 86 Umeå
090-211 42
kontaktsorgarden@telia.com
www.sorgarden.org



Centrerad Ridning Hösten 2018

Instruktör: Yvonne Larsson, CR tränare nivå II

Plats: Sörgården, Umeå

Öppna föreläsningar med olika teman och med avsuttna övningar:

Fre 31/8 Tid: 18.00 – ca 20.30 Grundkurs

Fre: 21/9 Tid: 18.00 – ca 20.30 Fortsättningskurs

Pris 350 kr inkl kaffe och kaka. Alla är välkomna!

Begränsat antal deltagare. Anmälan är bindande. Vid ev. förhinder kan platsen säljas till annan person.

Grundkurs i CR: Fre– Sö 31/8 – 2/9

Fre kl 18.00 – ca 20.30. Lö kl. 10.00 – ca 16.30. Sö kl 9.30 - ca 16.00

Pris: 1 700 kr inklusive den obligatoriska kvällsföreläsningen fre den 18/5

Anmälan är bindande och för att anmälan ska anses som giltig måste kursavgiften 1 700 kr vara insatt på pg.nr: 412 93 68-9 Sörgården Kurs o Läger. Vid ev. förhinder kan platsen säljas till annan person.

Anmälningsblanketten skickas samtidigt till Sörgården Kurs och Läger, Sörgården, 905 86 Umeå

Max antal deltagare: 10 st. Tyvärr kan vi inte ta emot åhörare på denna kurs. Anmälan kan även göras online:

<https://goo.gl/forms/dJw1ismy784y7kzm2>

Träningsdagar i CR: Lö 22/9 samt Sö 23/9

För Dig som deltagit i någon av våra CR kurser tidigare och vill fortsätta ta lektioner i CR.

Tider kan bokas lördag och söndag enligt kursschemat mellan 10.00 -16.00. OBS! Anmälan är bindande. Vid ev. förhinder kan platsen säljas till annan person.

Pris: Privatlektion 450 kr, 2 elever/lektion 350 kr/st. 3-4 elever/lektion 300 kr/st. Boka så många lektioner du önskar under helgen. Om du inte tar med egen häst finns hästar att låna på gården (maxvikt ryttare 80 kg)

Uppstallning för egen häst i box eller hage kostar 100 kr/natt.

Övernattning: Om Du vill så går det bra att stanna kvar över natten. Vi kan erbjuda logi i fyrbäddsrum till en kostnad av 150 kr/natt. Ta med eget sänglinne. **Mat:** Lunch serveras *endast på grundkursen* till de som önskar köpa. (Ingår inte i kursavgiften). Kaffe, the och läsk finns också att köpa. För dig som tar med egen mat så finns spis/ugn samt mikrougn i förläggningen.

Uppstallning: Ingår i kursavgiften (gäller endast grundkursen) lö-sö. Extra natt kostar 100 kr/natt, ta med eget foder. Den som vill kan även kostnadsfritt låna häst här på Sörgården

Innehåll: Genom att varva teori med eller utan häst och praktiska övningar på hästryggen erbjuds många aha-upplevelser vilket leder till en ökad kroppskännedom med en avspänd, fri och oberoende sits. Den Centrerade Ridningen bygger på ökad förståelse för varför och hur vi ska använda vår egen kropp för att få hästen att samarbeta.

I den Centrerade Ridningen arbetar vi med de fem grundstenarna;

Andning – ger avspänning och rytm

Mjuka ögon – tillåter Dig att se allt, vidvinkelsyn

Centrering – tar Dig till Ditt kraftcentrum djupt i Din undre kropp, bakom och nedanför naveln. Mjuka ögon och andning hjälper Dig att hitta Ditt kraftcentrum

Byggklossar – håller Dig i balans vid alla tillfällen med fötterna under Ditt centrum

Jordning – som blir resultatet av den centrerade ridningen

Förfrågningar kan göras dagligen på tfn 090-211 42, 070-348 46 45 eller mail kontaktsorgarden@telia.com Mer info hittar Du också på www.sorgarden.org samt på vår fb sida.

Varmt välkommen till Sörgården!