

1. Ridning och Självkänsla

Är kursform där du lär dig att skilja i sär din självkänsla och självförtroende i ditt eget liv. Vi tar dig och din häst och ser vad som är bra i dag och vad du önskar att skulle bli bättre. Ibland är kraven mycket stora i vår omgivning som gör att träningen med hästen inte blir som vi hade tänkt i början.

Det är tyvärr så att många som rider regelbundet tror innerst inne att de inte kan genomföra de

drömmar och mål med sin häst som de önskar. Varför går hästen så bra när jag går på ridkurser. Varför kan inte min häst tölta så bra? Det är inte på grund av brist på kunskaper. Vi har i Islandshäst Sverige tillgång till mycket bra instruktörer och ridlärare. Det finns en hel sjö med utbud av olika kurser och utbildningar om hur vi ska rida, träna, hantera, omvårda, massera, borsta, lasta på släp, longera (ja denna lista kan bli lång) över stor del av Sverige. Ja det finns mycket kunskaper i Sverige, men det är inte alltid som vi tror på det riktig innerst inne och då är det med mycket stor sannolikhet att det inte blir så heller. Du blir vad du tänker. Så enkelt är det.

Ofta är det så också att vi känner oss som värdlösa eftersom vi inte lyckas med att uppnå våra mål med hästen. Detta kan uttrycka sig i olika former t.ex

- Rädsla för att rida sin häst
- Rädsla för att misslyckas
- Rädsla för att lyckas

Efter denna kurs har du fått lära känna en mycket härlig del av dig själv som du kan använda i din ridning och komma vidare.

Kursdeltagarna brukar ha med sig hem efter kursen

- Stark självkänsla
- Bra självförtroende
- Bättre kontakt med hästen
- Nya träningsverktyg
- Bättre självkänedom

Upplägg. 2 hela kursdagar med 3 ridpass + 2 längre teoripass med eget arbete