

# YOGA FOR RYTTERE

Lær hvordan du støtter kroppen og hesten bedst muligt med yoga før, under og efter ridning.

På disse 3 workshops vil vi arbejde med:

- Øvelser der bringer rytterens krop i balance.
- At styrke musklerne omkring rygsøjlen.
- Hvordan du med små fine korrektioner, kan styrke ryggen mens du rider, for at undgå skader fra de stød som den udsættes for under ridning.
- Brystkassens placering i forhold til bækkenet, for at skabe fri bevægelighed i rygsøjlen og for at få en korrekt hensigtsmæssig opstilling.
- At afspænde de muskler og kropsdele der bruges mest under ridning.

Alle ryttere kan deltage også uden kendskab til yoga. Du risikerer at opnå smidighed og styrke, men det er ikke noget du behøver at have for at deltage...

**Kurset vil foregå i rytterstuen i Uggerhalne Sportsrideklub/Helgstrand Akademi.**

<b>1. del:</b>	d. 25.10.	kl. 17-19
<b>2. del:</b>	d. 01.11.	kl. 17-19
<b>3. del:</b>	d. 08.11.	kl. 17-19

**Pris pr. deltager pr. gang:**

Medlem af klubben:	Kr. 150,-
Ikke medlem af klubben:	Kr. 200,-

**TILMELDING**

Tilmelding og betaling skal ske via "EVENTS" på vores Klubmodul-side senest 2 dage før hver workshop.

Adressen findes på vores hjemmeside [www.uggerhalnesportsrideklub.dk](http://www.uggerhalnesportsrideklub.dk)



Du skal oprette en Klubmodul-profil for at kunne tilmelde dig kurset. Det er gratis at oprette en profil.

**Medbring:** Underlag og tæppe.

**Spørgsmål rettes til:** [formand.usr@gmail.com](mailto:formand.usr@gmail.com)

Din underviser er yogalærer og rytter Tina Melnik Sørensen. Yogabaggrund: 16 års erfaring. Fuldtids yogalærer siden 2005. Certificeret, eksamineret yogalærer fra Dansk yoga, hvor hun nu er censor på uddannelsen i Århus. Certificeret, og eksamineret Dynamic yogalærer hos Godfrey Devereux, som er stifter og udvikler af Dynamic yoga metoden.

**Kursusudvalget i Uggerhalne Sportsrideklub i samarbejde med yogalærer Tina Melnik Sørensen.**



**1. del: SENSITIVITET**

Her vil du blive guidet sikkert og trygt gennem bløde yogaflovs, der inviterer dig til at mærke kroppen, og blive mere sensitiv over for de signaler kroppen sender dig. Sidegevinsten vil være, at du bliver mere sensitiv over for hvilke signaler du sender hesten. Vi arbejder med basale øvelser der integrerer og støtter kroppen, men med fokus på de muskler og led der bruges mest under ridning.

**2. del: OPSTILLING**

Vi starter med opfølgning fra del 1, velkomst og intro til nye deltagere. Her vil vi gå dybere ind i, hvordan ryggen støttes bedst muligt med fokus på bækkenets og brystkassens placering for bedst muligt at støtte rygsøjlen under ridning.

**3. del: GÅ DYBERE**

Velkomst, opfølgning på del 1 og 2, og intro til nye deltagere. Denne del er med bløde, blide og effektive yogastræk, du vil blive guidet ind i stillingerne uden kamp og smerte, så du møder kroppen, der hvor den er, og derfra vil du kunne arbejde med at smidiggøre den. Du lærer at afspænde de muskler og kropsdele der bruges mest under ridning. For at opnå bedre smidighed og dermed vil kunne sidde mere afspændt og korrekt på hesten.