



Nyt Nyt Nyt

Som noget helt nyt vil vi gerne tilbyde dig og din hest - wellness i ridehuset.

Det er et forløb som er muligt hver anden mandag i ulige uger, og første gang er mandag d. 7. Oktober kl. 20:15 til 20:45.

Ridehuset vil være pyntet med levende lys og der vil være behaglig afslappende musik.

Wellness i ridehuset er 30 min. Her har du mulighed for ridning eller trækken med hest i rolige og behagelige omgivelser. Du retter fokus på dig selv, dit åndedræt og på hesten med venlighed og tålmodighed samt registrerer de fornemmelser det giver dig i øjeblikket.

Der vil de første 5 min gives et inspirations oplæg, som fx kan være åndedræts øvelser eller andet spændene, som kan give os særlige oplevelser med os selv og vores kære dyr.

Vi opfordrer til at det rides eller trækkes med hesten i skridt og, at hyggesnakken reserveres til bagefter 😊

Hjemmebag med varm kakao, kaffe og te kan aftales hvis vi får lyst 😊

Det vil være dejligt hvis du tilmelder dig via sms til Hannibal eller Pia

Første gang vil der være et kort oplæg omkring åndedræt og meditation. Dette vil forgå i ridehuset og til hest.