



## SAIRILAN RATSASTAJAT RY JÄRJESTÄÄ:



### SUSKI FAGERSTRÖM MIND RIDERS - ROHKEUTTA RATSASTUKSEEN LUENTO

Hevonen on hyvin herkkä ja intuitiivinen eläin. Jos olet kärsimätön, stressaantunut, passiivinen, arka, huolestunut tai vaikka ylikorostetun kunnianhimoinen, kaikki nämä tunnetilat vaikuttavat hevoseen. Hevonen on myös lauma- ja pakoeläin ja turvallinen toiminta niiden kanssa edellyttää ratsastajalta selkeää johtajuutta.

Omalla sisäisellä puheella on uskomaton voima siihen, miten toimimme hevosen kanssa. Välillä mietimme liikaa mikä kaikki voi mennä pieleen ja joskus oma kunnianhimo menee hevosen mielentilan edelle ja olemme kärsimättömiä odottamaan hevosta.

Luennolla opit hyviä konkreettisia keinoja oman stressitason laskemiseen ja saat apuvälineitä, jos mopo meinaa jännittäessä karata käsistä. Luennon tavoitteena on ymmärtää itseäsi ihmisenä niin, että saat parhaan puolen itsestäsi käyttöön, jotta yhteistyö hevosen kanssa alkaisi sujumaan paremmin. Luennolta saat vinkkejä, miten tulla henkisesti vahvaksi ratsastajaksi.

**NYT KAIKKI MUKAAN OPPIMAAN UUTTA JA KEHITTYMÄÄN  
RATSASTAJANA. LUENTO SOPII KAIKILLE IKÄÄN TAI TAITOTASOON  
KATSOMATTA!**

Aika ja paikka: su 15.11.2020 klo 16.00-18.30 Lyseon pienessä salissa, korona ohjeistukset huomioiden.

Hinta: SarRan jäsenille 30 €, SarRan perhehintaa (2 jäsentä samasta perheestä) 50 € ja muille 40 €/hlö. Hinta sisältää 2,5 h luennon ja harjoitteet sekä juoman ja suolapalan.

**Sitovat\* ilmoittautumiset** tallin seinällä olevaan listaan tai Eijalle 040-1633613 tai eija.wall@gmail.com **2.11. mennessä, jolloin myös maksu tulee olla suoritettuna Sairilan Ratsastajat ry:n tilille FI98 5271 6620 0051 97. Käytä maksaessa viitenumeroa 15118.**

Mind Ridersiin voit tutustua lisää [www.mindrider.fi](http://www.mindrider.fi)  
tai facebook Mind Riders – Suski Fagerström

*\*sairastapauksissa rahat palautetaan lääkärintodistusta vastaan, muun esteen sattuessa voit myydä lippusi jollekin toiselle*

