

Hästens perspektiv – din möjlighet att utveckla hästar inifrån

Kurs med Eva-Lena Kuhl Bornefelt hösten 2014 (MDSR samt MDSR-I)

Del 1: 11-12 oktober i Riala, Norrtälje

Vill du utveckla en djupare kontakt med din häst? Funderar du på om du kan förbättra din intuition? Seminarierna syftar till att lära känna energiperspektiven hos häst och ryttare för att känna sig som "ett med hästen" i ridningen och kunna "läsa" hästen från marken.

Teman omfattar **Hästens utgångspunkter:** Hur påverkas hästen av sin utrustning, sitt foder och sina egna restriktioner? Hur påverkar dessa hästens förmåga till fri och balanserad rörelse? Hur kan du tolka hästens signaler?

Häst och ryttare i samverkan: Ryttarens lätthet och närvaro i de fysiska, eteriska, emotionella och mentala nivåerna av kroppen – vad fungerar bra - vilka restriktioner finns? Vad kan du göra för att utveckla dig själv och din häst?

Del 2: 18-19 oktober i Riala, Norrtälje

Vill du bygga vidare på att kunna känna in hästens perspektiv? Den första dagen är en fördjupning av ryttarens påverkan på hästen ifrån del 1 och ryttarens förmåga att komma in i lätthet och inre närvaro. Den andra dagen handlar om hur vi instruerar ett ekipage som ridinstruktörer. Dag 3 vänder sig till ryttare – dag fyra i första hand till ridinstruktörer, men ryttare är välkomna som fotfolk.

Teman omfattar **Häst och ryttare i samverkan:** Uppföljning och fördjupning av dag 2. **Hästen, ryttaren och eleven:** Känna, se och instruera för att gå mot "ett med hästen".

Mer om kursen:

Eva-Lena varvar praktisk undervisning med teori och debriefing av upplevelser och iakttagelser. Elever kan delta till fots – aktiva i inkännande, diskussion och feedback. Gruppen innehåller max 15 elever för att alla ska få möjlighet att delta aktivt. Fyra elever kan också delta med sina hästar. Varje elev med häst får en individuell lektion per dag – genom att sedan delta i varandras lektioner så breddas kunskaperna till flera "case" som utvecklas igenom kursdagarna.

Vi börjar kl 09.00 och avslutar ca 17.00.

Kursavgiften är 1.000 kr per kursdag för fotfolk. För ekipage med häst 1.200 kr per dag. För dag 4 finns det också möjlighet för max fyra ridinstruktörer att delta. Deltagare som bokar sig för alla fyra dagar erhåller 500 kr rabatt, dvs betalar 3.500 kr respektive 4.300 med häst. Att delta som ridinstruktör kostar inget extra, men det krävs viss erfarenhet av att undervisa för att kunna ta in de nya kunskaperna och leda ekipaget till relevanta övningar samtidigt.

Kursavgiften betalas till Stillness Institute postgiro nr 1013990-5 senast 8 oktober. Uppge namn samt kursid "MD SR&I Riala okt 2014". Observera att Stillness Institute inte är momspliktigt i Sverige och att fakturan därför inte innehåller moms.

Frågor och anmälan:

Maila sylvia.ekman@nordicmt.com eller ring Sylvia Ekman 070-564 24 46

Mer om Eva-Lena Kuhl Bornefelt:

Eva-Lenas är terapeut och driver utbildningsinstitutet Stillness Institute i Australien. Eva-Lena har gått i lära hos alla de stora mästarna i kranio-sakral terapi, arbete med kroppen utifrån de minimala rörelser som energifälten skapar. Hon har också utvecklat egna delar som är helt unika eftersom hon arbetar med fler dimensioner – de fysiska, eteriska, emotionella och mentala nivåerna av kroppen och hur dessa samspelar.

Eva-Lena har den ovanliga förmågan att få de flesta att känna in och uppleva signaler ifrån sin och andras kroppar, och känslan blir starkare i grupp-sessioner. Enkelt uttryckt förbättras den egna intuitionen, och med lite träning kan du själv sedan koppla upp dig på den kanalen när du vill. När det gäller hästen kan du t ex känna efter vilken sadel som passar bäst och var den ska sitta, eller vilka övningar hästen behöver göra för att lossa ryggen eller bogen. När du fortsätter i workshop-serien lär du dig också att rida så att hästens rörelser utvecklas och samspelet mellan dig och hästen blir allt bättre.

Mer om Stillness Institute:

Kan du läsa på www.stillnessinstitute.net

Så här skriver några tidigare elever:

”Superb kurs som med stor tydlighet visade hur jag kan förbättra samspelet med min häst genom ökad och medveten närvaro i min kropp. Jag kan inte dölja något för min häst då mina gamla skador speglades i hästens rörelsemönster. Kursen gav en mängd aha upplevelser.”

”Jag upplever att kursen har gett mig en djupare känsla i ridningen som jag också kan guida mina elever till. Att söka närvarande i, och skapa utrymme för, de inre organen, har gett mig en dimension till att undervisa genom”

”Hästen ljuger aldrig – istället responderar den omedelbart på alla förbättringar i sin kropp, i ryttarens kropp och i kontakten mellan häst och ryttare.”