

RYTTAR COACHING

Du är långt ifrån ensam – rädslan eller osäkerheten delar du med många.

Det var kanske efter en speciell händelse eller så kom den smygande och kanske har den alltid funnits där. Oavsett vilket finns det beprövad hjälp att bli fri från det som håller dig tillbaka så att du kan leva ditt häst- och ryttarliv fullt ut.

VÄLJ VAD DU VILL FOKUSERA PÅ

PRESTATION

Öka din förmåga att prestera i alla situationer. Hög din förmåga att vara närvarande och fokusera. Planering, upplägg, målsättningar för att uppnå ditt mål.

RYTTARRÄDSLÅ

Samtal och tekniker för dig som har rädsla som förhindrar dig att ha den relation och upplevelse som du vill ha med din häst. Det kan vara situationsrelaterad rädsla eller långvarig svårhanterlig rädsla.

DIN SITS/

KROPPSBALANSERING

Lär dig redskapen och teknikerna för att uppnå en balanserad, avspänd och effektiv sits. Har du stelheter, spänningar, obalanser eller dålig kropps kontroll är det svårt att vara följsam och uppnå en effektiv och avspänd ridning.

KOMMUNIKATION

Utveckla din förmåga till kommunikation med din häst. Är ditt ledarskap tydligt mot hästen? Förstår din häst vad du vill?

Du kan få individuell träning och coaching, för grupper arrangeras workshops och kurser. Charlotte Almö, Utbildad i kommunikativt ledarskap, personlig utveckling, idrottscoaching, mentalträning, kroppsmedvetenhet samt utbildad Hippolog och ryttare.

För mer info 070-776 34 68 eller www.horsesforlife.se