

Ruiterweekend

We hebben voor het ruiterweekend een waanzinnig mooi kennis-pakket samengesteld. We delen deze 2 dagen iedere dag onze kennis en ervaring met je. We gaan je helpen om in dit weekend enorme stappen te maken door jouw souplesse, ontspanning en stabiliteit te paard te verbeteren. Zo leer je weer te vertrouwen op jouw eigen gevoel en versterk je de communicatie met je paard. We gaan ook je mentale Fitheid verbeteren zodat je je (wedstrijd) spanning beter onder controle kunt krijgen en hoe je jezelf beter kunt voorbereiden op spannende wedstrijden of situaties.

We hanteren 3 principes:

- Gezond voor het paard
- Gezond voor de ruiter
- Blijvend en haalbaar resultaat

Leerdoelen:

In dit weekend ga jij jouw unieke en persoonlijke Ruitervoorkeuren ontdekken en we gaan je Mentale Fitheid verbeteren. We wisselen theorie af met praktijk. Zodat jij gelijk kunt voelen wat jouw ideale ruitertechniek is, hoe jij meer souplesse en ontspanning voor elkaar kunt krijgen en hoe je je mentale fitheid in de praktijk kunt brengen. Waardoor de relatie en samenwerking met jouw paard meteen verbetert.

Mentale fitheid

Ruitervoorkeuren geeft je meer inzicht in jouw motorische voorkeuren op goede dagen en op slechte dagen. Want wat gebeurt er bij stress? Jouw mentale fitheid en motoriek tijdens het paardrijden hebben grote invloed op elkaar. Hoe werkt dat en hoe kun je je voordeel daarmee doen? Dat leer je in het blok Mentaal fit op je paard.

We maken onderscheid in drie niveaus van stress;

Gezonde spanning – zoals jouw voorkeuren uitvergroot

Wedstrijd spanning – zoals lichte blokkades en omgaan met kleine veranderingen

Disfunctionele spanning – zoals de invloed van angst en dichtslaan

Je leert hoe je jouw spanningen beter onder controle kunt krijgen en hoe je jezelf kunt voorbereiden op spannende wedstrijden of situaties.

Met welke kennis ga je naar huis:

- Je krijgt je persoonlijk Ruitervoorkeuren profiel
- Hoe jij je eigen Ruitervoorkeuren stijl heel goed kunt gebruiken
- Hoe jij jezelf het beste stabiliseert en soepel houdt
- Wat zorgt bij jou voor ontspanning
- Welke aanwijzingen werken heel goed voor jou, zodat je de aanwijzingen van je eigen instructeur om kan zetten naar jouw eigen ruitervoorkeuren
- Echte oplossingen voor verbetering van jouw balans en/of scheefheid

Na een flinke zoektocht hebben wij een ongelooflijk mooie locatie gevonden voor het Ruitervoorkeuren ruiter-weekend. Hieronder vind je alle informatie over dit speciale ruiter-weekend.

Onze keus is gevallen op Manege Samoza in Vierhouten waar het welzijn van de paarden voorop staat. In 2018 is deze accommodatie geheel vernieuwd. Elke ruime box heeft een uitloop zodat de paarden zelf kunnen beslissen of ze binnen of buiten willen staan. De uitloop kan zelf open of dicht gedaan worden, een ieder heeft daar zijn eigen keus in.

De boxen zijn voorzien van stro en er wordt Havens basis sportbrok gevoerd en goed hooi. Tevens is er de mogelijkheid om zelf voer mee te nemen. In de mooie half open 20 x 40m rijbaan ligt een goede Achterberg bodem.

www.manegesamoza.nl



In de brasserie worden de theorielessen gegeven en tijdens de theorie-uren is de brasserie alleen voor ons toegankelijk.



Tevens is er de mogelijkheid om gezamenlijk te overnachten in één van de chalets achter de manege.



Investering in jezelf: € 495,-

Dit is inclusief:

- Box-huur, voer en verzorging van je paard van zaterdagochtend tot zondag einde middag.
- Lunch op zaterdag en zondag plus koffie en thee overdag.
- Alle kennis en materialen die wij aanbieden.

Extra mogelijkheden:

Box-huur vrijdag: € 20,- per paard per dag

Overnachten in een chalet: € 70-100 p.p. (exclusief toeristenbelasting, bedlinnen, handdoeken), afhankelijk met hoeveel personen het chalet gedeeld wordt. Bij bezetting van 3 personen: € 70 p.p., bij bezetting van 2 personen: € 100 p.p. Dit is voor het gehele weekend en een aankomst op vrijdag of zaterdag maakt geen verschil in prijs.

Toeristenbelasting: € 1,10 p.p.p.n

Bedlinnen: € 8,45

Handdoekenpakket: € 3,50

Ontbijt in brasserie: € 12,50 p.p.

Bij inschrijving:

Graag wil ik bij inschrijving van je weten of je gebruik wilt maken van de overnachting in één van de chalets en welke dagen je van het ontbijt gebruik wilt maken.

De box-huur voor een eventuele vrijdag kun je later beslissen. Dit wil ik uiterlijk 1 week van te voren weten.

Je inschrijving is bevestigd op het moment dat de betaling voldaan is. Je krijgt hiervoor een factuur. Bij afmelding wordt het volledige bedrag van de cursus doorberekend plus de aangegeven extra mogelijkheden zoals overnachting e.d.

Wij hebben ongelooflijk veel zin in dit unieke ruiterveekend om al onze kennis en ervaringen met jullie te delen.

Met sportieve groet,

Suzanne Heemskerk

Eigenaar Ruitervoorkeuren, dressuurtrainer en coach voor ruiter en paard

Sabina Brammer

Eigenaar Bemotion, specialist in leerstijlen, talentontwikkeling, communicatie en feedback