

## Pris og tilmelding:

Prisen inklusiv fuld forplejning, brug af faciliteter, fri høg, opsat fold, undervisning, teori- og terapisesioner:

Kr. 5950,-

Der er plads til 8 deltagere. Tilmelding gælder ved indbetaling af et depositum på kr. 1000,- som ikke refunderes ved afbud. Tilmelding via tlf. 26330583 eller til [susannemohr@hotmail.dk](mailto:susannemohr@hotmail.dk).

Senest den 15.04.17 skal restbeløbet på kr. 4950,- indbetales. Dette refunderes ikke ved afbud, medmindre din plads overtages af en anden deltager.

Faciliteter: Nyanlagt ridebane på 20x40 m, roundpen på 16 m i diameter og ProPrioudstyr.

Lejrens adresse:  
Skovbovej 50, 9500 Hobro.



For flere detaljer, scan QR koden her:



# Mariagerfjordlejr 2018



Tid: d. 10.-15. juli 2018

Sted: Æselbakken

(Skovbovej 50, 9500 Hobro)

Til sommer afholder vi hestelejr på Æselbakken i de smukke omgivelser ved Mariagerfjord! Vil du bruge 5 dage af din sommerferie på at komme tættere på dig selv og din hest, så læs med her:

Programmet er sammensat med tre hestekyndige kvinder, som hver vil afholde workshops i ugens løb. Det gælder:

- Joan Sartori fra Ranch Equus ([www.ranchequus.dk](http://www.ranchequus.dk))
- Heidi Nielsen ([www.dyredoktor-heidinielsen.dk](http://www.dyredoktor-heidinielsen.dk))
- Stine Joy Langkilde ([www.stinejoy.gominisite.dk](http://www.stinejoy.gominisite.dk))

Derudover vil der ugen igennem afholdes øvelser i **mindfulness og fysisk udfoldelse**. Susanne Mohr ([www.susannemohr.dk](http://www.susannemohr.dk)) tilbyder individuelle terapisesioner, og du kan også få en kropsbehandling ved fysioterapeut- og kropsterapeutstuderende Mikael Hedegaard. Du kan arbejde med alt fra fysiske smerter, stress, angst og depression til fobier, uro eller styrkelse af dit selvværd.

Al terapi er frivilligt, og det er dig, der bestemmer, hvad og hvor meget du har lyst til at arbejde med.

Campen finder sted i den smukke natur ved Mariager Fjord. Vi bor i shelters med udsigt til fjorden, hvor der er rig lejlighed til gåture langs vandet eller stille stunder i skoven. Dagligt serveres 3 lækre måltider samt lette forfriskninger tilberedt af økologiske råvarer. Måltiderne vil som udgangspunkt være antiinflammatoriske og sukker-, gluten-, koffein-, alkohol- og mælkeproduktfri.

## Program (med forbehold for mindre ændringer)

### 10. juli – Dag 1:

Ankomst i tidsrummet kl. 15-18. Velkomst og aftensmad kl. 19:00.

### 11. juli – Dag 2:

#### Desensibiliseringskursus ved Joan Sartori

Joan Sartori er uddannet Monty Roberts instruktør og træner heste ved brug af hestens eget sprog, Equus.



Har du en nervøs hest, der måske er bange for paraplyer, telte, regntøj, skilte, bolde, legende børn eller andre hverdagsuhyggeligheder? Denne dag får du teori, viden og værktøjer til, hvordan du kan træne din hest til at blive langt mere sikker under ridning og i den daglige omgang.

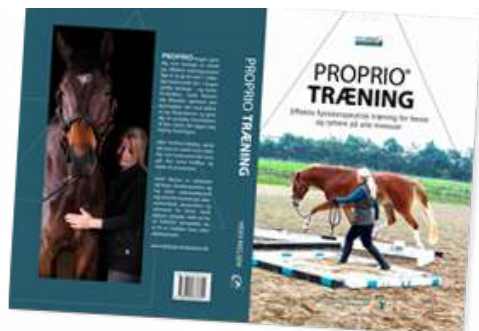
### 12. juli – Dag 3:

#### Introkursus i ProPrio-træning ved Heidi Nielsen

[www.dyredoktor-heidinielsen.dk](http://www.dyredoktor-heidinielsen.dk)

Heidi Nielsen er uddannet dyrlæge med lang række videreuddannelser bl.a. i dyrekiropraktik, Equine Touch og hestetandpleje. Derudover underviser hun i ProPrio-træning, som er en effektiv fysioterapeutisk træning for heste og ryttere på alle niveauer.

Proprioceptiv træning stimulerer hestens bevidsthed om kroppens bevægelser, udfordrer balancen og styrker den dynamiske ledstabilitet og muskulaturen. Den type træning er med til at stabilisere hele hvirvelsøjlen og derfor af stor vigtighed.

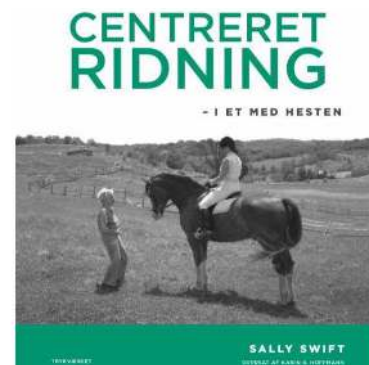


### 13. og 14. juli – Dag 4 og 5:

#### Teori og undervisning i Centreret Ridning ved Stine Joy

[www.stinejoy.gominisite.dk](http://www.stinejoy.gominisite.dk)

Stine vil tage udgangspunkt i principperne fra Centreret Ridning på baggrund af sin uddannelse som Level 2 instruktør. Dagene vil indeholde teori samt en masse øvelser uden og med hest, således at du kan mærke forskellen på egen krop. Du vil få en øget forståelse for brugen af din krop, når du rider, samt hvordan du påvirker hesten under dig.



### 1 ugens løb og 15. juli – Dag 6:

#### Undervisning i mindfulness ved Susanne Mohr

Mindfulness er udømmende tilstedeværelse i nuet. Det er en evne, der kan trænes med meditationsøvelser og ved bevidst at flytte opmærksomheden via sanserne eller ved at observere tanker og følelser. Campen igennem vil vi med humor og lethed løbende udforske denne måde at være på og øve os i at se den rigdom, der er i hvert eneste øjeblik.

Susanne Mohr er uddannet NLP psykoterapeut med et væld af videreuddannelser og specialiseringer. Med afsæt i 5+ års erfaring i mindfulness vil hun i ugens løb introducere konceptet, og campen afsluttes med en mindfulness temadag. Hestene vil også blive inddraget. Susanne har nemlig erfaret, at når hun mediterer hos hestene på folden, så opsøger de hende for at tage del i nærværet. Sådanne øjeblikke giver os muligheden for at lære en masse om os selv og om vores hest.

