



Ryttarinspiration

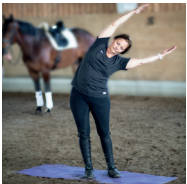
WAXHOLMS HOTELL | 7-8 MARS 2020

Njut av en inspirerande helg med fokus på ridning och välmående. Waxholms Hotell välkomnar dig till skärgårdens pärla med boende, mat och dryck i storslagen miljö.

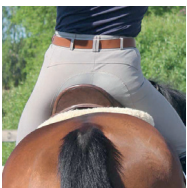


INSPIRATION

FÖRELÄSNING AV KARIN ÖLJEMARK, Grand Prix-ryttare och mental coach. Karin brinner för att utbilda både hästar och ryttare med ett helhetstänk där hästens välbefinnande står i centrum.



RYTTARYOGA MED HELENA STARKENBERG, yogalärare och personlig tränare. Helena har grundat Ryttarform, specialiserat på träning och yoga för dig som vill nå bättre resultat i din ridning.



FÖRELÄSNING OM SITSENS INVERKAN MED MARI ZETTERQVIST BLOKHUIS, som är en av landets ledande experter om ryttarens sits och inverkan på hästen. Mari har under många år forskat om samspelet mellan häst och ryttare vid ridning och disputerade i våras med avhandlingen "Interaktionen mellan ryttare, häst och tränare – ett mångfasetterat pussel".

BOENDE

Del i dubbelrum på Waxholms Hotell

MAT SOM INGÅR

Lunch på Vaxholms Bed & Breakfast

Eftermiddagsfika

1 glas bubbel

3-rätters middag på Waxholms Hotell

Frukost på Waxholms Hotell

BASTU & SPA

Välkommen att boka spabehandlingar på havsro@waxholmshotell.se

PRIS & BOKNING

Pris 2 150:-/person i delat dubbelrum.

Anmälan till hedvig@waxholmshotell.se

Begränsat antal platser

Presenteras i samarbete med: S.R. Häst och Ryttarutbildning, utveckling för ryttare på välutbildade hästar.