

# Muhoksen Ratsastajat ry järjestää

Eerika Häkkisen CR -kurssin Ratsutila Jarminilla (Lehtoseläntie 64, Muhos) 13.-14.6.2009. Kurssi sisältää 2 h teorialuennon sekä ratsastusta molempina päivänä 1 h. Ratsastus kolmen hengen tasoryhmissä.

Kurssin hinta 75 €, sisältää ennakkomaksun 20 €.

Ilmoittautumiset ja ennakkomaksu 20 € (Muhoksen Ratsastajat 549007-242007) 31.5.2009 mennessä. Ennakkomaksun palautus ainoastaan lääkärin/eläinlääkärin todistuksella.

Ilmoittautumiset Jelena Vuorimiehelle [jelena@muhoksenratsastajat.net](mailto:jelena@muhoksenratsastajat.net) tai p. 040 731 8286 (ei tekstiviestitiedusteluja). Ilmoittautumisen yhteydessä kerro ratsastustasosi.

Aikataulu ilmoitetaan myöhemmin Muhoksen Ratsastajien kotisivuilla osoitteessa [www.muhoksenratsastajat.net](http://www.muhoksenratsastajat.net)

Mahdollisuus osallistua kuunteluoppilaana teorialuennolle (10 €) tai demontunneille (5 €/pvä).

Paikalla hyvin varustettu puffetti.

Karsinapaikkojen tiedustelut ja varaukset Minna Vehkalahdelta p. 045 679 1018 (ark. klo 12.00-17.00 ja la klo 10.30-14.00).

Muutama sana Eerikasta ja Centered Ridingista

Eerika on kiinnostunut karvoihin katsomatta erilaisten ratsukoiden

eteenpäin viemisestä kaikissa ratsastuksen lajeissa. Eerika on

koulutukseltaan ratsastuksen Masteropettaja (ratsastuksenopettaja EAT)

sekä II- tason Centered Riding®-ohjaaja. Eerikan CR® -työkalupakista

löytyykin paljon apua ratsastajan istunnan ja kehonhallinnan parantamiseen.

CR on tapa määritellä, selittää ja opettaa perinteisiä periaatteita nykyaikaisella tavalla. Harrastitpa siis mitä tahansa ratsastuslajia kouluratsastuksesta lännenratsastukseen, CR auttaa kehittymään paremmaksi ratsastajaksi kertomalla, miten voit käyttää kehoasi tehokkaammin. Olitpa aloittelija tai huipputason kilparatsastaja, pääset sen avulla paremmin yhteisymmärrykseen sekä itsesi että hevoresi kanssa.

Opit uusia merkityksiä sanoille tasapaino, kontrolli ja yhteys hevoseen. Hevonen vastaa liikkumalla innokkaammin, helpommin, tasapainoisemmin ja vapaammin. Saat selville, miten olet tiedostamattasi estänyt kykyjäsi kehittymästä, ja opit keinoja, joilla pääset vanhoista tottumuksista.

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Terveisin

Johanna Matkaselkä

Muhoksen Ratsastajat ry