Ridning och yoga



I norra Tyskland, en veckas ridlektioner enligt Natural Horsemanship-metoden (NHS) alternerande med ridning utomhus på begäran och yoga speciellt för ryttare. Hälsosam mat, bastu, lägereld eller mysiga kvällar vid kaminen. Ev. massage. En underbar wellness-feelgood vecka bara för dig

- **En vecka på en pittoresk gård bara 10 km från Östersjön**
- **ca. 1 timme från Rostock**
- **Fem riddagar - 6 nätter, med helpension.**
- **5 dagar med 2 lektioner / ridturer till häst vardera, beroende på erfarenhet och önskemål**
- **5 x 45 min. yoga, med avkoppling och övningar.**
- **På turene i juni och september är det yoga på stranden (beroende på väder)**
- **Bra hästar av olika raser**
- **Ridvana: Erbjuds för alla nivåer**
- **Bekvämt boende i dubbelrum på gården**.

5 dagars ridning / aktiviteter på välridna och känsliga hästar på en pittoresk gård inte långt från Östersjökusten i ett trevligt ridområde i norra Tyskland, bara ca. 1 timmes bilresa från Rostock.

Ridning och yoga - program

Dag 1:

Ankomst till gården mellan 16 och 18

Det är möjligt att laga mat i det välutrustade köket, där du också kan förbereda lunch och middag självständigt eller tillsammans med gruppen. Ellers köpa till middag. Inköp i närmsta stad kan ordnas vid behov.

Dag 2-6:

Denna vecka kombinerar ridlektioner enligt Natural Horsemanship metoder (NHS) och yoga för ryttare. Med hälsosam mat, bastu, lägereld på kvällarna och massage (kan beställas och betalas på plats) blir det en mångsidig vecka för dig! Lektioner i små grupper på max. 10 personer.

Dagen börjar med yoga, mindfulness och fysiska övningar, som gör oss bra på att kommunicera med hästen. Yoga hjälper dig att träna din kroppsmedvetenhet, känna spänning / avkoppling och bli mer fysiskt medveten, samt bli mentalt mer engagerad "här och nu" med hästen.

Vid ridlektionerna överför vi yogaupplevelsen och lär dig grundläggande begrepp i Natural Horsemanship / Western ridning i en trevlig inlärningsatmosfär och en uppmärksam interaktion med hästen.

Beroende på överenskommelsen och din individuella erfarenhetsnivå, fortsätter vi med sitsträning i longen, arbeta från marken / ridning, ridlektioner på banan, turridning och / eller meditativa skritt turer i naturen.

Du kan använda din fritid för avkoppling, promenader på stranden eller individuella massagebehandlingar. I fint väder kan du se fram emot grill kvällar runt lägerelden. Vid kallt väder kan du göra dig bekväm i bastun eller vid braskaminen i vardagsrummet.

Dag 7:

Avslutande gemensam frukost och avresa.

Ridning och yoga - Turfakta

Turens längd:

7 dagar, 5 rid- / aktivitetsdagar och 6 nätter.

Boende:

På gården i bra dubbelrum, delvist med delad toalett / dusch utrymme. Enkelrum mot extra kostnad. Eller lägenhet. Det finns 3 stugor och 3 lägenheter med totalt 10 sovrum. 5 stycken 3-bäddsrum och 5 dubbelrum. Det finns en braskamin och kök i varje hus. Samt en gemensam bastu för alla gäster. Handdukar, sängkläder och slutstädning ingår. Se bilder längst nere på sidan.

Lägenheterna:

Varje lägenhet har ett sovrum med en liten sittgrupp, ett eget badrum med duschkabin och toalett, ett litet pentry med kylskåp, keramiska kokplattor, miniugn, kaffebryggare, brödrost, vattenkokare, öppen spis/elvärmare, WiFi, satellit-TV. En stor gemensam terrass i söderläge med en underbar utsikt över hästhagarna nås direkt från lägenheterna. Det finns även en liten bordsgrill och trädgårdsmöbler till varje lägenhet.

Jurtorna:

I våra mongoliska jurtor (vardera för 4-5 personer) blir övernattningen en mycket unik naturupplevelse. Varje jurta har 1 dubbelsäng (160/180 cm) och 2 enkelsängar (90 cm). Dessutom kan en hopfällbar säng ställas upp. Framför varje jurta finns en uteservering. Mellan jurtorna finns en myshörna runt den stora eldskålen. Alla jurtabor har tillgång till ett gemensamt kök (3 kylskåp, kokplattor, vattenkokare, kaffebryggare, fat/grytor). Alldeles intill köket ligger den stora jurtan med flera bord och stolar. Sanitetsdelen innehåller tre moderna badrum med dusch, handfat, toalett och ytterligare tre toaletter.

Pension:

Frukost ingår (eventuellt vegetarisk). Samt en välkomstdrink. Andra måltider kan tillagas på egen hand eller i grupper. Eller köp till middag EUR 15 (pr. dag) betalas på plats. Om det behövs erbjuds hjälp med matinköp.

Hästar:

Ca. 13 stk. av olika häsraser: Blant annat: Camargue, tyske raser som Holsteiner, Tysk reitpony, Lewitzer mix, Tinker - kalldblods mix, Appaloosa mix, Mecklenburger varmblod.

Ridprogram:

5 dagar med 2 lektioner / ridturer á 45 min.vardera till häst, beroende på erfarenhet och önskemål (1 lektion är 45 min. Antingen ridlektioner på bana, teori, arbete från marken eller turridning. Det kan også være 15 min. i longe som eneundervisning eller som uderidt, på håndhest for begyndere. Det kan också vara 15 min. i longe som ensam undervisning eller uteritt som handhäst för nybörjare

Övrigt program:

5 x 45 min. yoga, med avkoppling och övningar. Individuell massage kan köpas till på plats. Programmet innehåller 3 x lägereld (beroende på väder) och 3 x bastu. Det är möjligt att köpa ytterligare bastuvistelser på plats.

Sadlar:

Bekväma western- och tursadlar, ofta rids med bettlösa huvudlag (repgrimma) Western träns finns också, fråga bara.

Ridvana:

Alla nivåer. Ridlektioner erbjuds på din nivå, från nybörjare till mycket erfarna.

Viktgräns:

Du får väga max 85 kg.

Grupp och guide:

Max. 10 ryttare med bra och skickliga tränare som känner både området och alla hästarna väl. De talar tyska, franska och engelska.

Kläder och utrustning:

Ridbyxor, hjälm, ridstövlar eller skor med chaps, regnkläder och varma kläder efter säsongen. Hjälm och regnkläder lånas ut vid behov. På längre turer med ridning utomhus finns sadelväskor och vattenflaskor.

Viktigt: Ta med rejäla skor och rejäla, väderbeständiga kläder, speciellt på våren och hösten. Du får gärna ta med egen yogamatta, en extra handduk, bastuhandduk och badtofflor.

Ingår inte i priset:

Resan till ridcentret, måltider förutom frukost, drycker. Inköp av livsmedel (vanligtvis cirka 7 € 2021)

Turkod:

DE 136-01

Ridning och Yoga - resefakta

Ankomst:

Dag 1 mellan 16 och 18, gärna lite före 18 då vi har ett välkomst möte vid 18.

Avresa:

Dag 7 efter frukost

Transport:

Det är lättast att köra dit i egen bil. Från Rostock är det ca. 60 km att köra. Räkna med att det tar 1 timme att ta sig dit. Du får vägbeskrivningar med dina resehandlingar. Du kan också ta tåget från Rostock till Velgast.

Transfer:

Om du tar tåget hämtas du gratis vid stationen i Velgast 7 km från gården, mellan 16 och 17.30. Retur transfer mellan 9 och 11 på avresedagen.

Försäkring:

Vi rekommenderar avbeställningsskydd som också täcker i händelse av sjukdom eller olycka som medför att du inte kan rida. Du ska ha det blå EU sjukförsäkringskortet eller ännu bättre en reseförsäkring som täcker sjukdom, olycka och hemtransport.

Turkod:

DE 136-01

Vi reserverar oss för fel och brister i det utskrivna.
Hemsidan är platsen att se den senaste uppdateringen.