

## Cursus Zeeuwse ruiters - Zondag 21/6

### 1) De angstige ruiter

Iedere ruiter wordt wel eens geconfronteerd met angsten. Logisch, je probeert samen te werken met een vluchtdier van 600kg met een eigen wil en persoonlijkheid.

Het is helaas opvallend pijnlijk te horen hoeveel ruiters iedere keer weer moeten vechten tegen hun angsten of soms zelfs volledig verlamd zijn en hun hobby moeten laten voor wat het is.

Een trauma, een ernstige val, een ingrijpende verandering in je leven en het ouder worden zijn de meest voorkomende oorzaken. En soms kan men zelf niet eens benoemen waarom men angstig is of wordt.

Wat de oorzaak ook is, angst werkt verlamdend. Het is een rem op je plezier, op je levens soms.

Het goede nieuws is dat heel veel angsten aangeleerd zijn. Wat dus ook betekent dat ze weer afgeleerd kunnen worden!

In deze cursus starten we met een half uurtje theorie en nadien kunnen 5 combinaties aan de slag gaan met hun specifieke angsten. Dit kan met, maar ook zonder je paard (moesten je angsten te groot zijn).

#### INFO:

- 9u30 - 10u00 : Theorie
- 10u00 - 12u30 : 5 Privélessen
- Prijs : 40 EUR/pp
- Inschrijven via mail : [info@isabelvanlaer.be](mailto:info@isabelvanlaer.be)
- Rekeningnummer BE27 9795 9796 3373, t.a.v. Isabel Van Laer, met als referentie de cursus(sen) met datum.



## 2) Hoe zit het met jouw zit?

We weten allemaal dat de zit van de ruiter cruciaal is in het doorgeven van de hulpen naar het paard, maar wat is nu precies de juiste zit en hoe bekomen we die?

Het antwoord op deze vraag is niet uniform. Want wat de juiste zit voor persoon A is, is daarom niet zo voor persoon B. En voor persoon A op paard 1, zal de juiste zit verschillen met die op paard 2.

**De juiste zit hangt dus af van persoon tot persoon en van paard tot paard.**

We beginnen met een half uurtje **zitpilates** in groep waarbij iedere ruiter gerichte oefeningen toegewezen krijgt om de spieren te versoepelen, verstevigen én meer core stability en balans te ontwikkelen.

Daarna krijgt iedere combinatie nog een half uur **privés met de Franklin® ballen**.

Deze cursus is geschikt voor alle niveaus, van beginner tot Grand Prix.

De reacties zijn unaniem ! Binnen de 10 minuten voel je de verandering !

INFO:

- 13u00 - 13u30 : Zitpilates
- 13u30 - 17u00 : 7 Privélessen
- Prijs: 45 EUR/pp
- Inschrijven via mail : [info@isabelvanlaer.be](mailto:info@isabelvanlaer.be)
- Rekeningnummer BE27 9795 9796 3373, t.a.v. Isabel Van Laer, met als referentie de cursus(sen) met datum.

