

YOGA FOR RYTTERE

-sterkere, mykere og mer balansert

Bli en bedre rytter – og ta vare på kroppen samtidig!

Vi inviterer til yoga spesielt tilpasset ryttere.

Gjennom øvelser for balanse, styrke, bevegelighet og kroppsbevissthet får du en kropp som jobber bedre med hesten – samtidig som du blir mer avslappet og til stede i salen.

En sterk og smidig rytter gir bedre samspill med hesten!

Gjennom yoga jobber vi med:

- bedre balanse og kroppskontroll
- sterkere kjernemuskulatur
- en stødigere og mer avslappet sits
- mykere hofter og bedre bevegelighet
- pust, fokus og avspenning

Pris: introduksjonspris 1500,- (ordinær pris 1800,-)



Kurset passer for alle ryttere, uansett nivå, og du trenger ikke ha gjort yoga tidligere.



6 onsdager i uke 41 - 46

kl. 18.30 - 19.30



Klekkenveien 176, 3514 Hfs

Instruktør: Janne Bragerhaug



976 95 915