



20 €

KrR jäsenet
ilmaiseksi

Kuvaisin Suskia valmentajana perusteelliseksi ja helposti lähestyttäväksi. Suskin valmennuksessa korostuu perusratsastuksen merkitys, jota vaalitaan läpi kaikkien harjoitusten aina kotitreeniä myöten. Suski tunnistaa vuosikymmenien kokemuksellaan hevosista ratsukoiden erityispiirteet ja kehityskohteet, jotka huomioiden hän suunnittelee harjoitukset ratsukokohtaisesti. Valmentajana Suski on hyvin pitkäjänteinen ja valmentautuminen tehdään pitkällä perspektiivillä. Juhon Lähteenmaa SM- kenttähopea senioreissa 2018, este- ja kenttäratsastaja. Suskin valmennettava vuodesta 2014.

SUSKI SUOMELAN (Fagerström)

Mind Riders valmennus 17.3.2019 klo 11 alkaen

Rauhalan tallilla

Mind Riders teoria 17.3. Klo 11-12.30, ratsastukset 3-4 hlö ryhmissä 1h 15 min alkaen klo 13. Keskitymme jokaisen ratsastajan henkilökohtaiseen kehitystarpeeseen, jota kautta näet konkreettisesti miten voit kehittää itseäsi ratsastajana. Saat käytännön harjoituksia istunnan ja tasapainon kehittämiseen ja vinkkejä miten toimia, jos hevonen jyrää, pukittaa tai hyppää pystyyn. Millaisia ovat safety seat ja pulling rein (norsu pidäte)?

Miten parantaa keskittymiskykyä ja hallita omaa mieltä paremmin?

Millaisia sisäisiä puheita käymme ratsastaessa?

Mitä keinoja voidaan käyttää jännittämisen ja stressitilan laskemiseen?

Konkreettisia vinkkejä kokonaisvaltaiseen ratsastamiseen.

Valmennus sopii kaikille hevosista ja ratsastuksesta kiinnostuneille. Nyt on ainutlaatuinen mahdollisuus oppia ymmärtämään lisää oman mielen vaikutuksesta, ratsastuksesta ja hevosista, tervetuloa mukaan. Teoria on ilmainen Kirkkonummen ratsastajille ja muille 20€

Ratsastajapaikka, hevosvuokrat hopotin kautta 25€, Suskille 3 oppilaan ryhmästä 40€ ja 4 oppilaan ryhmästä 30€, jonka voi maksaa käteisellä Suskille. Sekä koulu- ja estetunnit. Mind Ridersiin voit tutustua lisää www.suskisuomela.fi tai facebook Mind Riders – Suski Suomela

SUSKI SUOMELA

Suski on Lahtelainen yrittäjä ja Mind Riders® -kehittäjä, ratsastuksen Master-opettaja ja valmentaja sekä MB LifeCoach ja Mindfulness ohjaaja. Suskillä on kymmenien vuosien kokemus ratsastuksen opettamisesta ja talliyrittäjyydestä (Poni-Haka Oy tj 1991–2014). Suski on kilpaillut useita vuosia esteratsastuksessa kansainvälisestikin aina 150 cm tasolle asti ja kouluttanut lukuisia nuoria hevosia. Hän on opettanut ja valmentanut tuhansia eritasoisia ratsastajia koulu- ja esteratsastuksessa yli 30 vuoden kokemuksella.

