

# RIJDEN MET BALLEEN

## BIJ JOU OP STAL?!

een dynamische workshop met plezier en resultaat



E P O N I A

Wat levert deze workshop jou op:

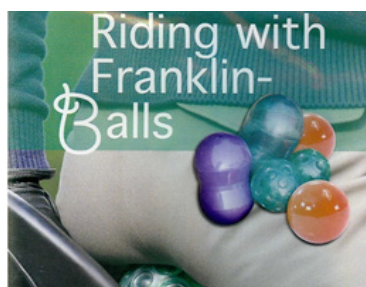
- Meer bereiken met minder
- beter je paard kunnen volgen in de beweging
- zelf beter in balans zitten en daardoor je paard beter in balans kunnen rijden
- een keer anders trainen en tegelijkertijd je mobiliteit en stabiliteit ontwikkelen
- nog meer rijden op je zit
- een leuke leerzame dag met jou stalgenoten
- hand-out met oa stukje theorie en oefeningen
- aan het eind een kleine attentie van mij aan jou

### DOOR WIE

Saskia Morsink,  
gecertificeerd  
Franklin Method Equestrian,  
Centered Riding Level II  
Action Types,  
PAS en MGV - coach

### WAT

1 dag aan de slag met  
verbeteren van jouw  
houding en zit,  
zodat jij en je paard nog  
meer plezier en resultaat  
behalen



### DEEL 1

de theorie en veel  
'droog' oefenen  
duur: 2 uur  
min 4 max 12 personen  
afhankelijk van ruimte

### PAUZE

even alles laten landen  
tijd en duur in overleg

### DEEL 2

zelf rijden met ballen  
met je eigen paard  
duur: 50 min  
max 3 ruiters per les  
max 3 lessen

LEREN, GROEIEN  
VERBETEREN

ook bij jou op stal organiseren? pb of app 06-2195 2802



E P O N I A

## Wat gaan we doen?

“There is a method behind my madness” Achter rijden met ballen zit een ook een methode de Franklin Methode. Ademhaling, kracht van visualisatie, de rol van je bekken, het komt allemaal voorbij.

In deel 1 gaan we dus ook aan de slag met de theorie achter het gebruik van de ballen en gaan we hiermee ‘droog’ oefenen, zonder paard, met oa de franklin balls en elastieken, gymballen en de Anky Free Rider. Je leert verschillende oefeningen met en zonder ballen om nog sneller resultaten te boeken op je paard. Kortom een beweeglijk deel. Met als doel een ander en beter lichaamsbewustzijn. Want dat jij je paard beïnvloedt met je zit dat weet je al ;)

In deel 2 gaan we aan de slag met jou en jouw paard. Je krijgt les samen met max.2 anderen. rijden met ballen oefenen met ballen en paard. Tijdens de les krijg je uitleg over de ballen en waarom ik een specifieke bal voor jouw situatie toepas. Samen gaan we experimenteren met verschillende ballen en de elastieken om zo het beste resultaat voor te bereiken. De andere lessen blijf je welkom om te kijken, luisteren en te observeren en dus te leren. Ook is er gelegenheid vragen te stellen. ook als je blijft kijken als toeschouwer wordt die gelegenheid je gegeven. Voor iedereen is de ervaring anders, kijken en luisteren naar de andere lessen kan je ook nieuwe inzichten geven.

## Wat zijn de kosten:

Deelnemen deel 1	€ 37,50
Deelnemen deel 1 & 2:	€ 85,00
Deelnemen deel 1 en toeschouwer bij deel 2	€ 50,00
Lunch alleen bij cursusdag @Eponia.nl	€ 6,00

Alle prijzen zijn inclusief BTW en koffie/thee/water en versnaperingen en een lekkere appel voor je paard  
Exclusief lunch; eventueel in overleg met locatie

Reiskosten (naar locatie meer dan 10 km) vanaf postcode 7671: € 0,35 per km.

Tijdens de workshopdag neem ik Franklin ballen, Franklin elastiek, gym ballen en de Free Rider mee.  
Alles wordt dus voor je geregeld.

## Meedoen en Opgeven

Wil jij dit bij jou op stal organiseren, neem dan contact met me op via Whatsapp.

Ook kun je natuurlijk aansluiten bij een lesdag @Eponia.nl in Vriezenveen. Zie de agenda voor geplande data.

06-2195 2802