

Sommerlejr 2012

v/ Katja Døi Jensen og Susanne Hedegaard

I køkkenet Tina Hedegaard, butiksbestyrer i Helsemin, Århus

Morgenworkout Mikael Hedegaard uddannet på Kung Fu skole i Kina

Kom med til et fantastisk paradys med udsigt til Mariager Fjord. Her spredes der glæde og fredsfuldt energi af super engagerede instruktører. Du erhverver dig i massevis af arbejdsredskaber, der giver dig ny indsigt i dig selv og din hest. Ugen vil skiftevis indeholde teoriundervisning og undervisning med din hest, praktiske øvelser uden heste og forskellige former for terapi og selvrefleksion; morgenworkout, sund og lækker kost, lejrball, meditation, maletterapi og mulighed for terapi/coaching. Oplev hvordan samværet med din hest kan få dig i kontakt med dybere følelser og sanser; vores ydre liv afspejler vores indre liv; tanker, følelser og overbevisninger og identitet. Vores indre liv, kan spænde ben for vores adfærd såvel sammen med nære relationer som med vores hest. Ved bl.a. at anvende NLP teknikker og åndedrætsteknik under samværet med din hest, får du mulighed for at udvikle/forbedre dit nærvær. Dette styrker din videre træning på alle niveauer og i alle træningssammenhænge.

På Mariager Fjord campen oplever du fantastiske, skøre og gakkede ting. Du bliver en del af det intense forum, som skabes blandt deltagere, heste, instruktører og den vidunderlige natur vi bor i.

Der er plads til 9 deltagere med hest.

Min. alder 13 år.

Pris 4350 kr. inkl. alt dagligt undervisning og teori, mad, faciliteter mm.

Ved tilmelding indbetales et depositum på 1500 kr., som ikke tilbagebetales ved evt. framelding! Pladsen kan dog sælges videre til en anden.

Tilmelding skal ske til Katja

Senest d. 1. maj 2012 – først til mølle!

E-mail: katja.d.j@hotmail.com

Web: www.zentaur.dk

Mob. 30326148

Undervisning:

Teori og lege med hesten

Teorien og undervisningen med hestene belyses fra henholdsvis Susannes og Katjas indgangsvinkel. Tales/trænes der fx trailerlæsning belyses træningsteknikker, fokus og indlæring og evt. video/live demonstration v/Katja, mens Susanne bidrager med åndedrætsøvelser, visualisering og håndtering af følelser og evt. ubehag. Indlæringsteori, analyse af træningssituationer på video, positionstræning i forhold til jord- og løsarbejde, samt læren om tilridning eller Den Akademiske Dressur er bare nogle af de punkter kursisterne kan blive præsenteret for.

Meditation

For at opnå fordybelse skal kursisterne hver dag sidde for sig selv i 30-45 min. Evt. i skoven, ved fjorden eller ude blandt hestene. Tanker som kommer og går noteres og bruges til at øge bevidstheden omkring det, som sker inden i jer.

Den første aften prøver alle kursister at male et billede og via farver give udtryk for indre tilstand. Dette gentages sidst på ugen. Via maleterapi skabes en mulighed for at forstærke positive hensigtsmæssige følelser og fralægge sig en evt. tristhed/ubehag.

Hypnose

Sessioner med 4 – 6 kursister og 2 løse heste. Nærmere info senere.

Rideture i terræn

Midt på ugen oplever vi skoven, fjorden, stranden og det komplekse terræn vi bor i. Der rides af sted i 3 hold og undervejs arbejder vi os frem til at finde den indre ro, mærke omgivelserne, dufte, lyde som omgiver os. Holdene inddeles efter heste og rytterne niveau. Mulighed for en stille tur, off road i kuperes terræn og ridning i vandet langs kysten.

Workout

Hver morgen starter vi dagen med Shoulin workout (Kung Fu) v/ Mikael Hedegaard. Sidst på ugen filmes workouten, så deltagerne kan se denne på "storskærm". Denne type workout skaber ro i kroppen og masse energi til hjernen. Koordination, smidighed og balance udfordres på et spændende niveau, hvor alle kan være med.

Kost

På denne lejr har et stort fokus på lækker og sund kost. Tina Hedegaard vil guide jer gennem mageløse smagsoplevelser, og giver jer inspiration til hvordan sund kost kan indplamenteres i hverdagen. Alt der serveres er gluten-, alkohol-, sukker-, koffein- og mælkeprodukt frit. Du vil spise dejlig frisk frugt, nødder, tørret frugt, mange forskellige grøntsager, fisk og magert kød. Af drikkevarer serveres der urtethe, ris-, soja- og mandelmælk, smoothies og vand. Alt brød er hjemmebagt, og hele dagen serveres der mad, så kroppen holdes behageligt i gang.

Vejledende program

– uddybende program følger senere!

Dag 1

Kl. 16.00-18.00 Ankomst, vi slår medbragte telte op
Kl. 18.00-20.00 Velkomst og præsentationer

Dag 2

Kl. 08.00-09.30 Morgenmad og morgenworkout
Kl. 09.30-13.00 Teori
Kl. 13.00-14.00 Frokost og dagens kostråd
Kl. 14.00-18.00 Enkeltundervisning med heste
Kl. 19.00-20.00 Aftensmad og afrunding af dagen

Dag 3

Kl. 08.00-09.30 Morgenmad og morgenworkout
Kl. 09.30-13.00 Teori
Kl. 13.00-14.00 Frokost og dagens kostråd
Kl. 14.00-18.00 Enkeltundervisning med heste
Kl. 19.00-20.00 Aftensmad og afrunding af dagen

Dag 4

Kl. 08.00-09.30 Morgenmad og morgenworkout
Kl. 09.30-13.00 Tur i skoven hold 1/det kreative hjørne hold 2 og 3
Tur i skoven hold 2/ det kreative hjørne hold 1 og 3
Kl. 13.00-14.00 Frokost og dagens kostråd
Kl. 14.00-18.00 Tur i skoven hold 3/ det kreative hjørne hold 1 og 2
Kl. 19.00-20.00 Aftensmad og afrunding af dagen

Dag 5

Kl. 08.00-09.30 Morgenmad og morgenworkout
Kl. 09.30-13.00 Teori
Kl. 13.00-14.00 Frokost og dagens kostråd
Kl. 14.00-18.00 Enkeltundervisning med heste
Kl. 19.00-20.00 Aftensmad og afrunding af dagen

Dag 6

Kl. 08.00-09.30 Morgenmad og morgenworkout
Kl. 09.30-13.00 Enkeltundervisning med heste
Kl. 13.00-14.00 Frokost og dagens kostråd
Kl. 14.00-17.00 Afrunding og opfølgende teori

TAK for en fantastisk uge...