

# Hanna Engström 2020

29 feb-1 mar, 8-10 maj, 4-6 sep o 4-6 dec

Hanna Engström har tillägnat ryttarens sits många års studier och undervisar ryttare på alla nivåer och discipliner runt om Sverige och världen. Hon kombinerar den fysiska sitsen, och träning av den mentala, emotionella och själsliga delen av ryttaren - för att uppnå önskat resultat: att få bättre koordination i dina hjälper - vilket automatiskt gör dem mindre. Att delta som fotfolk på Hannas kurser är en mycket lärorik upplevelse där man får massor av inputs!



Hästens och ryttarens roll i samspelet har lika stor betydelse. Under de individuella arbetspassen som kan vara allt från att hantera din unghäst från marken, toleransträning, markarbete, longering, insittning eller ridning på alla nivåer delas massor av bra enkla tips på hur de olika ekipagen kommer vidare. Vill du träna med en av Rotbrunnas välskolade lusitanohästar går det utmärkt på dessa kurser (maxvikt ryttare 80 kg). Som **fotfolk** deltar du i genomgångar och teori (ca 1,5 tim per dag), är åskådare på lektionerna och kan ställa frågor.

Gå in på Hannas hemsida <https://www.ekeskogs-ridingacademy.com/> och beställ Hannas **sitstips**.

**Kostnad:** Med häst: 4 pass 4500 kr, 3 pass 3.600 kr. 2 pass 2.600 kr. Hyra Rotbrunnas häst 200 kr/pass. Fotfolk (åskådare): 300 kr per dag, 500 kr för 2 dagar, 600 kr för 3 dagar. Ridande betalar 1000 kr i samband med anmälan. Resten via faktura ca 2 v före kursstart, då även fotfolk betalar. Fika och lunch förbokas och kostar 150 kr per dag. Middag förbokas för 150 kr. Box med strö: 200 kr/ dag, + 100 kr för varje extra dag. Övernattning i dubbelrum 250 kr/ natt inkl frukost. Egna lakan medtages.

**Anmälan:** Mejla Katarina Eningsjö på [katarina@rotbrunna.se](mailto:katarina@rotbrunna.se) för anmälningsblankett som du fyller i och returnerar. Anmälan är bindande men du kan skicka en ersättare vid förhinder.



[www.rotbrunna.se](http://www.rotbrunna.se)