

COACHANDE GRUPPSAMTAL

I NATUREN- MED HÄSTAR

VAD ÄR HÄLSA FÖR DIG?



Om kursen:

Dessa tillfällen riktar sig till dig som står bakom barnet; förälder eller anhörig. Fokuset kommer ligga på den ibland utmanande frågeställningen: vad är hälsa för dig och hur mår du bra? Träffarna består av samtal och praktiska övningar med och utan hästar.

Du kommer få ta del av en verktygslåda med möjlighet till reflektion. Tillfällena finns för att skapa sammanhang och samtal, både i grupp och för varje individ. Medan kursen pågår erbjuds reflekterande uppgifter och mailkontakt. De som vill delar och de som vill hänga med och lyssna är också välkomna. Genom naturen och hästarna får vi möjlighet att samlas, pausa tempot, kanske skratta, fundera och dela tankar.

Upplägg:

Kursen ges i två olika omgångar under vårterminen (anmäl till en omgång eller båda). Kursen består av 4 tillfällen á 1 h 45 min. Ett av tillfällena innefattar hästhantering och ett tillfälle innefattar ridning. Mer info kring tillfällenas innehåll skickas ut närmare kursstart.

Ledare – Erika Zacco

Erika som leder kursen är utbildad hälsocoach, holistisk coach, personlig tränare och verksamhetsansvarig på Lunk i kring.

Frågor och anmälan till: info@lunkikring.nu eller Erika 0707997227

TID:

Varannan tisdag
(jämba veckor)
17.15-19.00

DATUM:

Omgång 1:
7/2-21/3

Omgång 2:
4/4-16/5

KOSTNAD:

2100 kr/omgång

FÖR VEM?

Förälder eller anhörig (över 18 år) till barn/ungdom/vuxen med funktionsvariation.

Viktgräns: 85 kg om du önskar rida, om din vikt är mer än detta så kan vi erbjuda körning som alternativ.

Hästkunskap: inga förkunskaper krävs, våra hästar är fina och goa individer.

Medlemskap i föreningen krävs (200 kr/år).

Max 4 deltagare per kurs.

VARMT VÄLKOMNA!