

Til:
Islænderklubben "Nøkkvi"
Havredal
7470 Karup J



CVR: 40129278

Rytter yoga:

Jeg har fået en forespørgsel på at lave 4 yoga workshops med jeres rytter forening henover vinteren. Nærmere bestemt i januar og februar 2020.

Jeg uddannet yogainstruktør i 2014 og underviser ugentligt flere forskellige hold, blandt andet på aftenskole ved LOF midtjylland og Fitnessmentor.dk.

Jeg har aldrig selv redet, men er meget bevidst om, at fordelingen af kropsvægt, styrke og ensartethed i benenes muskler alle er essentielle komponenter for de kommandoer du kan give din hest, så den er tryk med dig på sin ryg.

Man kan gøre meget med yoga både på styrke, smidighed, balance og bevidstheden om kroppens forskellige tonus. Desuden fylder opmærksomhed omkring åndedrættet meget i yoga og er aldeles vigtig for mig i min undervisning. Det at kunne regulere og kontrollere vejrtrækningen gennem bevidsthed, har stor og mærkbar betydning for din egen indre tilstand og dermed også for kommunikationen med din hest.

Jeg har undersøgt en del om rytteryoga fra instruktøren. Søs Fejerskov-Quist som har stiftet konceptet "fit2ride".

Jeg glæder mig til at vintertræne med jer.

MVH
Trine Qvortrup Moltzen



Trine Qvortrup Moltzen
Dollerupvej 6
7470 Karup J.

mail: qmyoga@gmail.com
telefon: 22 53 71 44
facebook: QMyoga