



Rideterapi, aktiv lytning og det at kunne styre en fri hest fra jorden uden brug af magt, giver:

- **Større kropsbevidsthed**
- **Øget selvværd**
- **Redskaber til bedre at kunne klare en travl eller måske problemfyldt hverdag.**

Dit barns selvværdsfølelse -

- er nøglen til dets liv.



Rideterapien.dk

V/ Pædagog bachelor &
psykiatrisk/somatisk sygehjælper

Christine Lunding Tolversen

Tlf: 29 24 22 62

Mail:kontakt@rideterapien.dk



Rideterapien.dk er et tilbud med specialpædagogisk/
specialkomparerende undervisning til børn, unge og voksne med f.eks.:

- **Spiseforstyrrelser**
- **Psykiske lidelser**
- **ADHD, Autisme**
- **Lavt selvværd**
- **Angst, Stress**



Rideterapi
Styrken kommer indefra

Hvad er rideterapi?

PSYKOTERAPEUTISK RIDNING

Omhandler temaer inden for kropsbevidsthed, selvfølelse og samspillet mellem hest og rytter. Hesten anvendes som et psykologisk og terapeutisk redskab.

EDUCATIONAL RIDNING

Her forstås de kognitive, emotionelle og sociale færdigheder, som trænes ved ridningen. Ridesituationen udnyttes som et pædagogisk instrument i udviklingen af strategier for forbedret funktion i det daglige liv.

HIPPOTERAPI

Kan bedst sammenlignes med ridefysioterapi til fysisk handicappede.

RIDETERAPIEN.DK anvender temaerne inden for den psykoterapeutiske ridning og educational ridning.

Rideterapi er ikke nødvendigvis ridning, men omgangen med heste.

At løse opgaver med hesten kræver mod. Mange er bange for heste, forståeligt nok, da hesten er langt stærkere end os og uden samarbejde kommer man heller ikke langt.

Det er dette fællesskab og nærvær - som kræver kropskontrol og empati af både hest og menneske - som udnyttes i et behandlingsforløb med bl.a. psykisk syge. Unge med spiseforstyrrelser har gavn af rideterapien, idet hesten kræver deres fulde tilstedeværelse og samtidig får den unge en pause fra hverdagens kontrollerende adfærd.

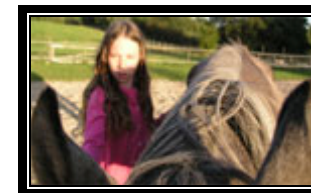
Det er svært at være sur eller ked af det sammen med hesten.



RIDETERAPI PRISER:

Alm. lektion	å 60 min	pris: 480,-kr
Udvidet lektion (Incl. afhentning/ aflevering på Hillerød st.)	60 min. (plus køretid til/fra Hillerød st.)	pris: 720,-kr

*Alle priser er incl. moms
se mere på hjemmesiden*



KONTAKTINFORMATION:

Mail: kontakt @ rideterapien. dk

Tlf: 29 24 22 62

Rideterapien foregår udendørs på
Bjørnsholm Rideterapeutiske Center
Præstehøjvej 8, Li.Lyngby
3320 Skævinge eller i ridehus ved
Meløse nær Hillerød, nærmere
kørevejledning sendes ved tilmelding