

# Yoga, Hest og kroferie på Mandø

---



Er det tid til at stoppe lidt op og lytte til både krop og sjæl? Lade op i den skønneste natur sammen med din islandske hest og en gruppe glade mennesker (max. 12 personer).

Den 14.-16. august går turen over havbunden til Mandø. Vi skal ride over Ebbevejen og bo på Mandø Kro. Vi vil få en fantastisk forplejning. Vi skal lave yoga morgen og aften og ikke mindst ride på Koresand. Et fantastisk naturområde, hvor det er tidevandet, der bestemmer, hvornår vi skal ride. Hvis vi er heldige, er der mulighed for at se sæler.

Program:

## Fredag

Vi mødes kl. 15.00 ved Mandø Ebbevej. Du kan parkere bil og trailer ved Ebbevejen. Din bagage bliver kørt til Mandø.

Kl. ca. 15.30 er alle klar til at ride over havbunden til Mandø. Ca. 12-13 km

Når vi når frem bliver hestene lukket på en stor fold. Der vil også være mulighed for at lave små folde, hvis der er brug for det.

Du skal selv medbringe foder til din hest. Vi sørger for, at der er hør, hvis der ikke er græs nok.

Vi bliver indkvarteret på Mandø Kro på tommands værelser.

Ca. Kl. 18.30 To retters aftensmenu.

Kl. 20.30 Ca. En times Yin yoga.

I yin yoga arbejder vi med stræk, som vi holder mellem 2-5 min. Vi kommer også til at arbejde med åndedrættet. Alle kan deltage, også selv om du ikke har prøvet yoga før.



## Lørdag

Kl. 8.30 Morgenyoga ca. 1.5 time

Vi laver hatha yoga, der vækker og strækker kroppen. Alle kan være med også selv om, du ikke har prøvet yoga før.

Kl. 10.15 Brunch

Efter brunch har du tid til at tage på opdagelse på Mandø på egen hånd.

Kl. 15.00 er vi klar til at ride på Koresand. Koresand en 30 km<sup>2</sup> stor sandbanke, der kun kan besøges ved lavvande, eller vi rider til nordsiden af Mandø, hvor der også er store sandområder og fantastisk ride terræn. Begge steder er der mulighed for at se sæler. Vejr og vand bestemmer, hvor vi rider hen.

Ca. Kl. 19 spiser vi to retters aftensmenu.

Kl. 21 ca. en times yin yoga.

I yin yoga arbejder vi med stræk, som vi holder mellem 2-5 min. Vi kommer også til at arbejde med åndedrættet.

Hvis vejret er godt kan vi sidde i haven med et bål. Har du et instrument og kan spille, så tag gerne det med.

## Søndag

Kl. 8.30. morgen yoga.

Vi laver hatha yoga der vækker og strækker kroppen. Alle kan være med også selv om, du ikke har prøvet yoga før.

Kl. 10.15 Brunch

Check ud fra værelserne.

Kl. ca. 14.30 rider vi mod fastlandet

Ride regler

Vi rider på linje, hvor hver ekipage holder sin plads for, at det er sikkert og trygt for alle.

Det er nødvendigt, at din hest kan trives med at ride i en flok. Desuden skal den have sko på, da der er rullesten på en kort strækning, når vi rider over vandet til Mandø.

Tempo vil være skridt, trav og tølt. De, der ønsker en strakt galop, vil også have rig mulighed for det. Det skal bare aftales med os.

Praktisk information.

Vi håber selvfølgelig på godt vejr. Men vi bliver nødt til at tage forbehold for ændringer, hvis vejret driller. Det er en god ide med lange ridestøvler, da du kan forvente at blive lidt våd når vi rider over Ebbevejen.

Ellers tøj efter vejrudsigten – tag lidt ekstra tøj på, da det blæser mere end på fastlandet.

Medbring afslappet tøj til yoga.

Måtter og udstyr til yoga medbringer vi.



Der er sengelinned og håndklæder på værelserne Du skal selv købe drikkevarer til maden.  
Der er en Brugs på Mandø, hvor du kan proviantere, hvis du har brug for noget.

Hvem er vi:

Annette 53 år har redet siden barnsben. Siden 2002 har hun redet turen til Mandø på hesteryg hvert år. Annette har stor erfaring med at være guide for grupper på hesteryg.

Nina 53 år er certificeret yogalærer og indehaver af Yoga med Nina (se evt. FB side) Hun har redet siden barnsben, og har været på en del ture til Mandø.

Vi har ofte talt om at arrangere en tur, hvor omdrejningspunktet er heste og yoga. To ting, vi elsker.

Vi sørger for det hele, sådan at du bare kan nyde samværet med din hest, naturen og de andre skønne mennesker.

Pris for hele herligheden 2100,- kr.

Ridetur, yoga, logi, fuld forplejning til dig og græspenge for din hest.  
Eksklusiv drikkevarer

Betalingsbetingelser

Betaling via mobilpay 41820071

Depositum 500 kr ved tilmeldning

Restbetaling 15. juli

Depositum refunderes ikke, hvis du bliver forhindret, men du er hjertelig velkommen til at overdrage din plads til en anden.

Hvis turen mod forventning bliver aflyst, refunderes hele beløbet.

Sidste tilmeldingsfrist 15/6 2020

Tøv endelig ikke med at kontakte os, hvis du har spørgsmål.

Annette Knoblauch: [Knoblauch@stofanet.dk](mailto:Knoblauch@stofanet.dk) eller mobil 7175 7449

Nina Theilgaard Hansen: [ninatheilgaard@icloud.com](mailto:ninatheilgaard@icloud.com) eller mobil 4182 0071

