

## Hästkänsla med Hästlängtan

### Massage-närhet till hästen

Massage och stretching ger en nära kontakt och ökad kunskap om hästen, din vän och samarbetspartner.

Massage hjälper hästen att slappna av och frigöra sig ifrån spänningar.  
Hästens välmående ökar och ni får en härlig stund tillsammans.



Hjälp din häst att slappna av.  
Minska skaderisker och  
öka prestationsförmågan.  
Lär dig hästmassage!

### Effekter

- Blodcirkulationen förbättras.
- Utsöndringen av slaggprodukter ökar.
- Näringstillförseln till kroppens vävnader ökar
- Antalet röda blodkroppar ökar.
- Muskler slappnar av och spänningar släpper.
- Inflammation, svullnad och smärta lindras.
- Bättre muskeltonus, rörlighet och smidighet.

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

## Kurs i Hästmassage

En grundläggande kurs för dig som vill kunna massera din häst för hemmabruk.

Under kursen lär du dig visitera och känna igenom muskulaturen, grundläggande massagegrepp och några bra stretchövningar. Kursen innehåller teori kring anatomi, massage och stretching och praktik.

Omfattar 4 tillfällen á 3 timmar eller 2 heldagar kl 10-17

Passar alla från 16 år med hästvana och hålls hos Hästlängtan i Förlanda. För aktuella datum se [www.hastlangtan.se](http://www.hastlangtan.se)  
Denna kurs går även att boka hos dig!

Vill du att vi kommer till dig och håller kurs i ditt stall?

Vi har ett kursutbud anpassat att ta med ut till dig. Kontakta oss för mer information på [info@hastlangtan.se](mailto:info@hastlangtan.se)

Har du frågor så ringer du utan att tveka direkt till Marianne på telefon 0704 - 15 41 41.



Vi ser fram emot en trevlig kurs!