



# Vintermys med häst

2023

# Alla aktiviteter

1. Borsta medvetet
2. Leta vägpinnar
3. Godisregn
4. Medveten skogstur
5. Andas tillsammans
6. På lång töm
7. Rumpmassage eller magkli (eller vad din häst gillar)
8. Gå lös
9. Hovlyft
10. Fin i manen
11. Meditation: Vad drömmer du & din häst om?
12. Fin i svansen
13. Luciatåg
14. Avbilda din häst
15. Spegla hästen
16. Drag något
17. Meditation: Andas tillsammans
18. Massage med piggborste (eller annan favoritborste)
19. Äta tillsammans
20. Julfina hovar
21. Mörkerpromenad
22. Vintersolstånd = kalas
23. Juldans
24. Miljöträning med jultema
25. Långpromenad i skogen
26. Hinderbana
27. Bär något nytt på ryggen
28. Rykta för cirkulation
29. Leta hö/mat i hagen
30. Nästa steg: Meditera fram en träningsplan
31. Nyårsfest: Prova ny godsak, t.ex. frukt

# Bra att veta

Detaljerad beskrivning av respektive aktivitet kommer på profilen @naturbunden på Instagram och på [www.naturbunden.se](http://www.naturbunden.se) varje dag under december 2023.

Gör så många eller så få av aktiviteterna som du mäktar med. Mina hästar Saga och Tyra har varit med och hittat på innehållet och tycker att det är kul att så många som möjligt deltar och blir "distanskompisar".

Du ansvarar själv för säkerheten när du gör aktiviteterna med din häst. Är din häst rädd för något eller om du känner dig osäker på om du kan få en stark reaktion kan du alltid byta ut eller modifiera aktiviteten. Flera av aktivitetsbeskrivningarna innehåller förslag på alternativ.

Det viktigaste är att du lyssnar på din häst och försöker iakttä vad den tycker är härligt, motiverande eller kanske lite spännande. Men gå inte över hästens gräns för att tvinga igenom något. Målet är att ni ska ha en mysig stund tillsammans och att du ska öva på att läsa av vad just din häst gillar!

Lycka till och dela gärna med dig av vad ni gör tillsammans!

**/Tyra, Saga & Veronica**





Gratis att delta

Passar alla nivåer  
& inriktningar

Följ bara mina inlägg via  
@naturbunden eller  
[www.naturbunden.se](http://www.naturbunden.se)