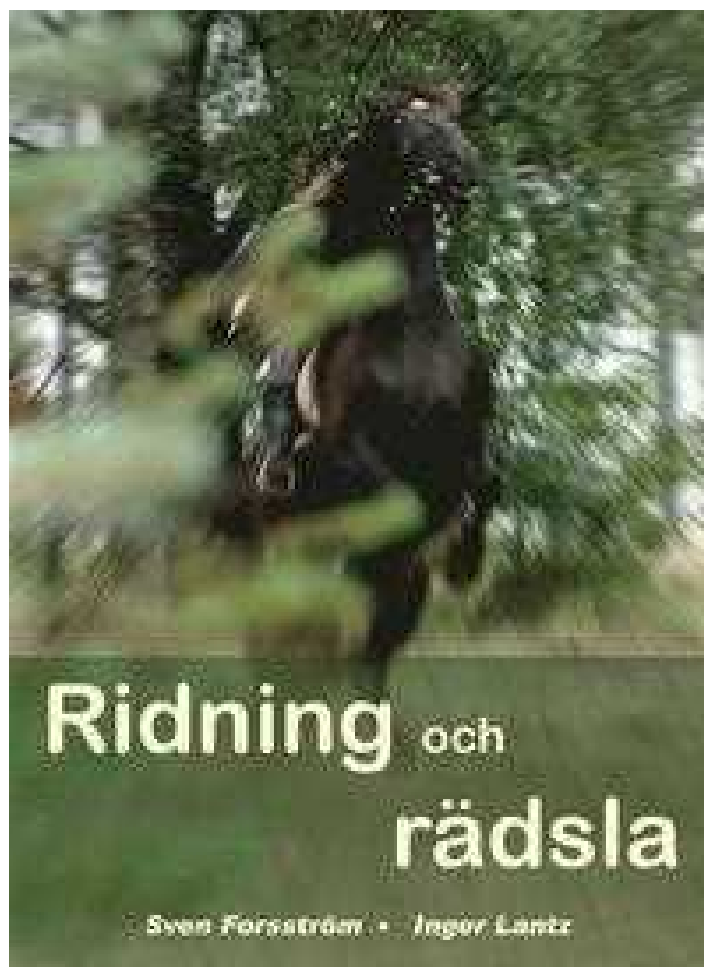


## **Ridning och rädsla PDF E-BOK**

**Sven Forsström**



Författare: Sven Forsström

ISBN-10: 9789197566629

Språk: Svenska

Filstorlek: 1529 KB

## BESKRIVNING

Ridning och rädsla granskar fenomenet rädsla i samband med ridning och hantering av hästar ur ett stort antal olika synvinklar: Varför blir vi rädda? Vad händer i kroppen när vi blir rädda? Hur beter vi oss? Hur påverkas hästen? Är det farligt att vara rädd? Vad kan man göra åt sin rädsla? Finns det hjälp att få? Ridning och rädsla är skriven efter årtals erfarenheter av att hjälpa rädda ryttare. Boken har tillkommit i samarbete med läkare och psykoterapeuter och hela materialet är granskat av läkare. Vi hoppas att vi med Ridning och rädsla ska kunna hjälpa så många ryttare och andra hästintresserade människor som möjligt att komma tillrätta med sin rädsla.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **HÄST & RYTTARE # 19 - RÄDSLÅ | Mentalridning**

På marknaden en hel del att hitta praktiska verktyg som stöd för att övervinna rädslan. Bland annat boken ?? Ridning utan fruktan, i tolv veckor för mer ...

### **Ridning och rädsla | Stockholms Stadsbibliotek**

Vill kolla hur vanligt det är att man helt plötsligt efter flera års ridande kan drabbas av rädsla när det gäller sånt som man tidigare har tyckt att det...

### **Rädsla för hästar och ridning - Webbtidningen för djurintresserade**

Ridning och rädsla granskar fenomenet rädsla i samband med ridning och hantering av hästar ur ett stort antal olika synvinklar: Varför blir vi rädda?

***LÄS MER***