

# REITEN & FÜHLEN

---

## Achtsamkeit mit Pferden

11. & 12.10.2025



**Workshop im  
herrlichen  
Schwarzwald.**

Mach dich frei von  
Druck, Stress und  
alten Geschichten.  
Vertrauen schaffen.



Anmeldeschluss: 15.09.2024  
Mindestteilnehmer: 3, maximal 6  
Gerne mit eigenem Pferd oder Leihpferd  
Mit und ohne Reiterfahrung

### Inhalte:

- Achtsamkeits-, Bewusstseins- und Atemübungen
- Reiten, Übungen und Wanderungen mit deinem Pferd und / oder liebevollen Pferden von uns, in positiver Atmosphäre: Achtsamkeit hautnah fühlen
- Energiebalance und Meditationen
- Individuelle Betrachtung deines Themas, mit nachhaltigen Tipps für deinen Alltag zuhause

*Herbst: Die Natur ist bunt, Reben und Wald erstrahlen  
vor dem Winter in gold-rot-gelber Pracht!*

*Schöne Pfade und Wege durch den Wald sowie Gras- und Sandwege durch  
die Reben bestimmen den Großteil unserer Ausflüge mit den Pferden.*

*Die atemberaubende Aussichten über das Rheintal bis zu den Vogesen sowie auch über  
den Schwarzwald lassen dein Herz höher schlagen.*

### Ziel:

- Die Kraft der Entlastung erleben
- Den Ballast aus Alltag und Vergangenheit loslassen
- Das Vertrauen in dich, dein Pferd und dein Leben gewinnen
- Deine Stärken spüren
- Dich in Einklang bringen

### Leistungen:

- 2 Tage mit individuellem Achtsamkeitstraining mit und ohne Pferd, verschiedenen Übungen, Meditationen uvm.
- Theorieeinheiten mit Tipps und Tricks fürs alltägliche Wohlfühlen
- Satteltaschen Vesper, Kaffee und Kuchen
- Getränke-Flatrate am Hof (alkoholfrei, Bier, Radler, Sekt, Wein, Kaffee, Tee)
- Genuss und Spaß mit Gleichgesinnten in einem geschützten Umfeld
- Unterbringung Pferd auf Koppel mit Heu und Wasser, ggf. Hafer
- Hängerparkplatz nach Absprache
- Exkl. Einkehr (falls gewünscht, ist eine Einkehr abends nach Absprache möglich)



Kerstin Brinkmann von „Einklang“  
Gesundheitspraktikerin(BfG),  
Energie Coach, Krankenschwester,  
Körper- und Energiearbeit

[kerstin-brinkmann.de](http://kerstin-brinkmann.de)



Caroline Harsch von outdoorfeelings  
Rittführerin FN (dt. reiterl. Vereinigung)  
Wanderreiterin aus Leidenschaft

[SchwarzwaldzuPferd.de](http://SchwarzwaldzuPferd.de)

#### Beschreibung:

Ein nachhaltiges Wohlfühlprogramm im schönen Schwarzwald, mit einer wunderbar vielfältigen Landschaft, warten auf dich.

Wie kam es dazu? „Misten und Meditieren“ :-). Mir wurde klar, dass ich nicht nur beim Reiten, sondern auch in alltäglichen Aufgaben wie zum Beispiel beim Misten abschalte, im Hier und Jetzt bin und einfach runterkomme. Es ist so simpel und doch so wertvoll, denn wo schafft man das im hektischen Alltag sonst noch? Viel zu oft steht man neben sich, funktioniert wie in einem Hamsterrad und erledigt im Autopilot alle Aufgaben. Abends weiß man meistens gar nicht mehr, wo denn die Zeit geblieben ist. Frustriert über die verlorene Zeit, fällt man auf die Couch, zu müde, um sich für etwas aufzuraffen, zu viele Gedanken im Kopf, um zu schlafen.

In Zusammenarbeit mit der lieben Kerstin Brinkmann von „Einklang“ (Gesundheitspraktikerin (BfG), Energie Coach, Krankenschwester, Körper- und Energiearbeit), bieten wir euch im September ein unvergessliches und nachhaltiges Wochenende. Kerstin begleitet Menschen, die sich in ihrer aktuellen Lebenssituation unwohl, gestresst und überlastet fühlen oder es gar nicht so weit kommen lassen wollen. Ziel ist es, dich darin zu unterstützen, die Kraft der Entlastung zu erleben, damit du den Ballast deines Alltags und der Vergangenheit loslassen und das Vertrauen in dich und dein Leben zurückgewinnen, deine Stärke spüren und dich in Einklang bringen kannst.

Im Hier und Jetzt sein, den Moment erleben. Das liest sich immer so leicht. Im Grunde genommen ist es das auch. Warum schaffe ich es dann in manchen Situationen nicht, den Schalter umzulegen? Was blockiert mich? Woher kommt diese Angst?

Wir bieten dir zwei unvergessliche und nachhaltige Tage, um genau dafür die Werkzeuge zu erlangen und zu festigen. Wir gehen ganz individuell auf dein Thema ein und nehmen dich an die Hand.



*„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein; bewusst, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen.“ Jon Kabat Zinn*

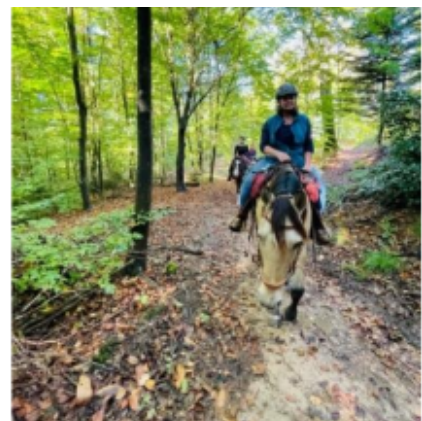
Die Lehre der Achtsamkeit ermöglicht es, konstruktiv in Verbindung mit uns selbst und der Welt zu leben. Den Ursprung hat sie im Zen-Buddhismus. Heute wird sie u.a. auch als Mittel zur persönlichen Entwicklung in der Arbeitswelt oder in verschiedenen Sportarten wie dem Reiten angewendet.

Die Instrumente setzen sich aus verschiedenen Übungen, Hilfsmitteln und der Meditation zusammen, um das Bewusstsein zu schulen, einschließlich achtsamer Bewegungen. Es ist das eine, Podcasts zu hören, Artikel zu lesen oder Videos zu schauen. Hier lernen wir sehr viel über die Theorie. Ganz anders verhält es sich in der Praxis: Die Übungen wollen erfahren und erlebt werden, um den Autopilot nachhaltig umzuprogrammieren. Hautnah fühlen, dieses Gefühl mit nach Hause tragen und dort im Alltag abrufen zu können. Zwei Tage Training werden nicht euer komplettes System umstellen können. Um diesen Automatismus im Alltag zu ändern, dürfen wir täglich daran arbeiten. Es ist ein Prozess, den wir an diesen Tagen in Gang setzen und unterstützen möchten. Dazu haben wir großartige Helfer, die Meister im Hier und Jetzt: Pferde. Auf einer besonderen Ebene spiegeln sie dich, lassen dich spüren, sind einfach da.

*„Wir kehren immer wieder zu unseren Empfindungen zurück, wieder und wieder.“  
Jon Kabat Zinn*

Und genau hier, in unserem Inneren entstehen neue Chancen! Treten wir einen Schritt zurück, beobachten, lassen los.

Erlebe dieses Gefühl hautnah und lerne mit uns viele Übungen für den Alltag, so hast du immer wieder auch Zuhause was davon.



### Ablauf:

Samstag: 10:00 Uhr Anreise zum Vollmerhof (mit eigenem Pferd bitte eine halbe Stunde früher. Heu, Wasser und je nach Wetter Koppel/ großer Stall stehen zur Verfügung)

- + Kennenlernen & Vorstellungsrunde: jeder, der möchte kann von sich erzählen
- + Theorie 1: Einführung ins Thema & erste Übungen. Wir beginnen mit einer Körperreise für einen gestärkten Start in den Tag
- + Pferde kennenlernen, putzen, satteln
- + ggf. Einführungsübungen mit Pferd auf dem Reitplatz und kleine Wanderung samt Pferden und / oder Reiten im angepassten und herrlichen Gelände, mit Tipps hinsichtlich Reiten und Umgang sowie Achtsamkeitsübungen
- + Theorie 2 mit Picknick & Meditation und Atemübungen
- + Rückkehr zum Hof & Pferde versorgen
- + Wir lassen den Tag bei Kaffee und Kuchen Revue passieren
- + Wer möchte: 18:00 Uhr Gemeinsames Abendessen (exklusive)

Sonntag: 10:00 Uhr Treffpunkt am Vollmerhof

- + Theorie 3: Wir starten gemeinsam in den Tag mit einer Körperreise.
- + Kleine Wanderung samt Pferden und / oder Reiten im angepassten und herrlichen Gelände, mit Tipps hinsichtlich Reiten und Umgang sowie Achtsamkeitsübungen
- + Theorie 4: mit Picknick & Meditation und Atemübungen
- + Rückkehr zum Hof & Pferde versorgen
- + Abschlussrunde: Wir besprechen unsere Erfahrungen bei Kaffee und Kuchen und verabschieden uns. Ende ist ca. 16:00 Uhr!

### Bitte beachten:

- Je nach Wetter behalten wir uns vor, die Tage anders zu strukturieren.
- Ein solches Erlebnis lebt vom MITEINANDER! Wir setzen Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Rücksicht und Hilfsbereitschaft voraus sowie einen ehrlichen Umgang miteinander, angemessene Kondition und Trittsicherheit.
- Wir empfehlen einen Reithelm (auf unseren Pferden Pflicht), ein bequemes (Reit-)Outfit, wetterangepasste Kleidung (regenfest und warm, Zwiebelprinzip) und knöchelhohe, feste sowie gut passende Wanderschuhe.
- Gerne Schreibzeug mitbringen

**Kosten Summe pro Person 300,- €** (Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt.)

Bitte bei Buchung angeben:

- Leihpferd? Vollpension und Unterbringung eigenes Pferd?
  - Lebensmittelunverträglichkeiten oder Vegetarier? Veganes Essen ist nach Absprache möglich.
  - Anreise einen Tag früher / Abreise einen Tag später?
- Gerne empfehlen wir auf Anfrage Übernachtungsmöglichkeiten um die Ecke.

Wir freuen uns sehr, wenn wir dich bei uns begrüßen dürfen!

Melde dich bei Fragen und Unklarheiten gerne.

Liebe Grüße

Kerstin & Caroline

# Verbindliche Anmeldung mit Leihpferd

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

Beschreibung: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Das bin ich:

Name / Adresse \_\_\_\_\_

Telefonnummer / E-Mail Adresse \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_ Gewicht / Größe (bei Leihpferd) \_\_\_\_\_

Meine Reiterfahrung \_\_\_\_\_

Ich bin Einsteiger

Ich bin schon ein paar Mal geritten, aber noch nicht sicher in den höheren Gangarten Trab / Galopp

Ich bestätige, dass ich in allen Grundgangarten (Schritt, Trab und Galopp) sattelfest und mit einem ausbalancierten sowie zügelunabhängigen Sitz reiten.

Meine Wünsche für den Ritt: \_\_\_\_\_

Ich bin  Allesesser  Vegetarier/  Veganer/  Ich esse nicht: \_\_\_\_\_

Ich akzeptiere die AGB sowie den Haftungsausschluss (s. [www.outdoorfeelings.de](http://www.outdoorfeelings.de)). Die Anmeldung wird erst verbindlich mit Eingang einer Anzahlung von 50% des Gesamtpreises auf das unten angegebene Konto. Der Restbetrag ist bis spätestens 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn zu überweisen

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift d. Teilnehmers)

Bitte senden Sie das ausgefüllte Formular per Email an [wanderreiten@outdoorfeelings.de](mailto:wanderreiten@outdoorfeelings.de) oder per Post an Caroline Harsch, Am Erbbach 9, 77704 Oberkirch

Caroline Harsch

0151 56655481 | [Wanderreiten@outdoorfeelings.de](mailto:Wanderreiten@outdoorfeelings.de)

[www.outdoorfeelings.de](http://www.outdoorfeelings.de)

Wanderreitstation Vollmerhof

Dorfstr. 58 | 77767 Appenweier – Nesselried

# Verbindliche Anmeldung mit eigenem Pferd / Gastpferd

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

Beschreibung: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Das bin ich:

Name / Adresse \_\_\_\_\_

Telefonnummer / E-Mail Adresse \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Ich bin  Allesesser  Vegetarier/  Veganer/  Ich esse nicht: \_\_\_\_\_

Unsere Reiterfahrung \_\_\_\_\_

Meine Wünsche für den Ritt: \_\_\_\_\_

Mein Partner Pferd:

Name / Alter / Geschlecht / Rasse \_\_\_\_\_

Besonderheiten \_\_\_\_\_

Unterbringungswunsch \_\_\_\_\_

Sonstiges \_\_\_\_\_

Ich akzeptiere die AGB sowie den Haftungsausschluss (s. [www.outdoorfeelings.de](http://www.outdoorfeelings.de)). Die Anmeldung wird erst verbindlich mit Eingang einer Anzahlung von 50% des Gesamtpreises auf das unten angegebene Konto. Der Restbetrag ist bis spätestens 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn zu überweisen

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift d. Teilnehmers)

Bitte senden Sie das ausgefüllte Formular per Email an [wanderreiten@outdoorfeelings.de](mailto:wanderreiten@outdoorfeelings.de) oder per Post an Caroline Harsch, Am Erbbach 9, 77704 Oberkirch

Caroline Harsch

0151 56655481 | [Wanderreiten@outdoorfeelings.de](mailto:Wanderreiten@outdoorfeelings.de)

[www.outdoorfeelings.de](http://www.outdoorfeelings.de)

Wanderreitstation Vollmerhof

Dorfstr. 58 | 77767 Appenweiler – Nesselried

## **Herzlich Willkommen in der schönen Ortenau Urlaub mit Pferd auf der Wanderreitstation Vollmerhof**

Uns ist ein Miteinander und eine harmonische Gruppe sehr wichtig! Es geht darum, als Pferd-Mensch Team zu genießen, zu wachsen, Spaß zu haben - es ist ja schließlich euer wohlverdienter Urlaub. Bitte teile mir deine Wünsche mit, die die Zeit bei uns zu deinem einzigartigen Erlebnis machen. Was ist dir wichtig? Was traust du euch zu und was nicht? Dementsprechend passe ich die „Ansprüche“ und das Niveau der Gruppe an und mache, falls es mit den bereits angemeldeten Teilnehmern nicht passt, gerne einfach einen anderen Termin aus. Wir wünschen uns, dass sich jeder wohlfühlt.

Vom Hof aus ist man entlang der Dorfstraße in wenigen Minuten im herrlichen Ausreitgelände der sonnenverwöhnten Ortenau, am Fuße des Schwarzwalds: durch den Wald und die Weinberge, vorbei an Schnapsbrunnen, immer mit herrlichem Ausblick in die Rheinebene und den Schwarzwald, mit einem Schloss in der Nähe und vielen Aussichtstürmen und -plätzen. Egal ob ihr auf eigene Faust oder bei uns an einer geführten Tour teilnehmen möchtet: Für jeden Anspruch hat der sanfte Einstieg in den Schwarzwald was zu bieten. Wenige Höhenmeter reichen für eine herrliche Aussicht aus und bei anspruchsvollen Wegen bis über 1000hm kommen die Fortgeschrittenen voll auf ihre Kosten.

### Unterkunft Pferde am Vollmerhof

Heu aus eigener Landwirtschaft. Großer offener und heller Stall oder abgetrennte Koppel, inkl. Heu, Stroh und Kraftfutter (Hafer gequetscht). Ab 20,-€/ Pferd die Nacht. Service für Misten und Füttern gegen Aufpreis nach Absprache möglich.

### Unterkunft Reiter in Nesselried

Zeit zum Erholen und Wohlfühlen! Gegenüber vom Hof befindet sich das traditionsreiche Gasthaus Engel, ein kleines Stück weiter das Gasthaus Krone. Des Weiteren haben wir in unmittelbarer Nähe auch günstige Ferienwohnungen. Zu Fuß maximal 5 Minuten entfernt. Einen Ort weiter gibt es das herrliche Wellnesshotel Rebstock mit dem parkSPA. Verpflegung: Frühstück, Satteltaschen-Vesper und Abendessen. Einkehr unterwegs oder Abends möglich.

### **Deine Vorteile bei uns**

- Kleine individuelle Gruppen und Einfühlungsvermögen
- Angepasste Touren für jeden Anspruch (Dauer, Länge, Höhenmeter, Geschwindigkeit) - auch als GPX-Daten auf Anfrage.
- Herrliches Ausreitgelände: Der sanfte Einstieg in den Schwarzwald bis über 1000hm hoch hinaus. Weinberge, Wald & Wiesen. Verschiedene Wege: Wald, Bergsand, Wiese.
- Erholung im Urlaub mit Pferd
- Abgetrennte Koppeln und/oder großer offener Stall für Gastpferde. Heu aus eigener Landwirtschaft. Inkl. Heu, Stroh und Kraftfutter.
- Individuelle Ritte auf Anfrage. 2-3 Stunden (Good-Morning- oder Feierabendritt), Tages- oder Mehrtagestour.
- Gruppenrabatt ab 3 Personen