

## „Reiten und Fühlen“ – Wochenende im herrlichen Schwarzwald

„Achtsamkeit“ mit Pferden erleben – mit und ohne Reiterfahrung!  
MACH DICH FREI VON DRUCK, STRESS UND ALTEN GESCHICHTEN!

22.04. – 23.04. | Anmeldeschluss: 10.04.2022



### Inhalte:

- Achtsamkeits-, Bewusstseins- und Atemübungen  
➔ Nachhaltig: Auch für den Alltag zuhause
- Meditationen
- Reiten, Übungen und Wanderungen mit liebevollen Pferden  
➔ Achtsamkeit hautnah fühlen
- Energiebalance

### Ziel:

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

### Leistungen:

- 2 Tage Achtsamkeitstraining mit und ohne Pferd, Meditation uvm.
- Theorieeinheiten mit Tipps und Tricks fürs alltägliche Wohlfühlen (s.o.)
- Satteltaschenvesper / Picknick + Kaffee und Kuchen
- Getränke-Flatrate (alkoholfrei, Bier, Radler, Sekt, Wein, Kaffee, Tee) am Hof. Mögliche Einkehr nach Absprache, exklusive.
- Genuss und Spaß ;-)



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



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

### Beschreibung

Wohlfühlprogramm im schönen Schwarzwald, mit einer wunderbar vielfältigen Landschaft, warten auf euch. Kulinarisch werden wir ebenfalls verwöhnt!

„Misten und Meditieren“ – ein bisschen Spaß darf sein! Wie kam es dazu? 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 kommendes Frühjahr 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.



*„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 der Achtsamkeitslehre setzen sich hauptsächlich aus der Meditation zusammen. Auch andere Übungen werden angewendet, 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 das Thema, in der Theorie. Ganz anders verhält es sich mit der Praxis: Achtsamkeitsübungen wollen erfahren und erlebt werden. Hautnah fühlen, dieses Gefühl mit nach Hause tragen und dort im Alltag nachhaltig abrufen zu können. Denn ein Wochenende wird nicht euer komplettes System umstellen. Um diesen Automatismus im Alltag zu ändern, dürfen wir täglich daran arbeiten. Es ist ein Prozess, den wir an diesem Wochenende 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 Zentrum entstehen neue Chancen! Treten wir einen Schritt zurück, beobachten, lassen los.

Erlebt diese Achtsamkeit hautnah und lernt mit uns viele kleine Übungen für den Alltag, so habt ihr immer wieder auch Zuhause was davon.



## Ablauf

*Samstag:* 10:00 Uhr Anreise zum Vollmerhof + Kennenlernen + Vorstellungsrunde + Theorie 1: Einführung ins Thema + Pferde kennenlernen, putzen, satteln + Einführungsübungen am Pferd auf dem Reitplatz + kleine Wanderung samt Pferden / Reiten, mit Achtsamkeitsübungen und Picknick + Theorieteil 2: Die Achtsamkeit + Meditation und Atemübungen „Gelassen ins Bett“ + (Abendessen)

Treffpunkt ist der Samstag Morgen. Wir lernen uns auf dem Vollmerhof kennen. In der ersten Theorieeinheit, werden wir auf das Thema Achtsamkeit eingestimmt. Offene Fragen werden geklärt, die gemeinsame Zeit besprochen und die Pferde kennengelernt. Nach einer Einführung bei den Pferden auf dem Reitplatz packen wir das Picknick in die Satteltaschen und machen uns samt Pferden auf den Weg in unsere herrliche Landschaft. Nach unserer Rückkehr versorgen wir zusammen die Pferde und treffen uns zum zweiten Theorieteil. Im Anschluss finden wir durch eine Meditation zur Ruhe.

Wer möchte: Zum Abschluss des Tages wartet ein köstliches, warmes Abendessen sowie erfrischende Getränke auf uns. Neben alkoholfreien Getränken gibt es herrlichen Wein aus der Region (u.a. den hofeigenen Reben) sowie nach Wunsch verschiedene Schnäpse und Liköre aus den zwei eigenen Brennereien.

*Sonntag:* 9:00 Uhr Treffpunkt Vollmerhof + Körperreise und Meditation „Gestärkt in den Tag“ + Wanderung mit Pferd / Reiten + „Satteltaschen-Vesper“/ Picknick oder ggf. Einkehr zum Mittagessen (exkl.) + Abschlussrunde mit Umtrunk

Den Sonntag beginnen wir mit einer Körperreise für einen gestärkten Start in den Tag. Nach einer Körperreise, geht es wieder los!

Zum Abschied gibt es Kaffee und Kuchen sowie einen Umtrunk auf dem Hof. Ende ist ca. 16:00 Uhr

---

Schöne Pfade und Wege durch den grünen Wald sowie Gras- und Sandwege durch die wachsenden Reben bestimmen den Großteil unserer Wanderungen und Ritte.

Die ersten Blüten an Bäumen sprießen wahrscheinlich und atemberaubende Aussichten über das Rheintal bis zu den Vogesen sowie auch über den Schwarzwald lassen eure Herzen höher schlagen!

---

## Bitte beachten:

- Je nach Wetter behalten wir uns vor, die Tage anders zu strukturieren.
  - Nicht vergessen: bequemes Outfit, Schreibzeug, Regenfeste und warme Kleidung.
  - 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, ein bequemes (Reit-)Outfit, wetterangepasste Kleidung (regenfest und warm, Zwiebelprinzip) und knöchelhohe, feste sowie gut passende Wanderschuhe.
-

---

<b>Kosten</b>	<b>Summe pro Person</b>	<b>220,- €</b>
---------------	-------------------------	----------------

Pauschale Zusatzleistungen bei Bedarf:

- Übernachtung Reiter im Gasthof um die Ecke (Doppelzimmer)
- Vollpension Verpflegung: Frühstück, Satteltaschen Vesper für Mittags, Abendessen, Getränke am Hof ab 85,- € / Nacht

Einzelne Zusatzleistungen bei Bedarf

Unterbringung Pferd Koppel / Box / Offenstall	ab 20,- € / Nacht
Vollpension je Pferd (1x täglich misten, Heufütterung, Wasser)	10,- € / Nacht
Anreise einen Tag früher (exkl. Abendessen)	ab 55,- €
Abreise einen Tag später	ab 55,- €
Ritfführung Extra (z.B. Anreisetag früher)	ab 80,- €
Abendessen	ab 20,- €

Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt.

Bitte bei Buchung angeben:

- Vollpension und Unterbringung Pferd?
- Lebensmittelunverträglichkeiten oder Vegetarier? Veganes Essen ist nur nach Absprache möglich.
- Anreise einen Tag früher / Abreise einen Tag später?

Mindestteilnehmer 3

Teilnahme auch mit eigenem Pferd möglich!

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

Meldet euch bei Fragen und Unklarheiten gerne.

Liebe Grüße

Kerstin & Caroline

---

### **Verbindliche Anmeldung**

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) \_\_\_\_\_

Reiterfahrung (bei Leihpferd) \_\_\_\_\_

Ich bin  Allesesser  Vegetarier/  Veganer/  Unverträglichkeit: \_\_\_\_\_

#### **Mein Partner Pferd**

Name \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_

Geschlecht \_\_\_\_\_

Rasse \_\_\_\_\_

Besonderheiten \_\_\_\_\_

Unterbringung \_\_\_\_\_

Sonstiges: \_\_\_\_\_

**Ich akzeptiere die AGB's sowie den Haftungsausschluss von Einklang und outdoorfeelings. Die Anmeldung wird erst verbindlich mit Eingang einer Anzahlung von 50% des Gesamtpreises. Der Restbetrag ist bis spätestens 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn zu überweisen. Die Überweisungsinformationen senden wir nach Anmeldung zu.**

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

Bitte senden Sie das ausgefüllte Formular per Mail an:

[Wanderreiten@outdoorfeelings.de](mailto:Wanderreiten@outdoorfeelings.de)

Wanderreitstation Vollmerhof

Caroline Harsch

0151 56655481

Dorfstr. 58 | 77767 Appenweier-Nesselried