

## **„Angstfrei mit Pferden“ – Workshop im herrlichen Schwarzwald**

**Du möchtest wieder bedingungslos Vertrauen und das Reiten genießen?  
Möchtest du dich in deiner Stallgemeinschaft einfach Wohlfühlen und  
dein Hobby leidenschaftlich genießen?**

**MACH DICH FREI VON DRUCK, STRESS UND ALTEN GESCHICHTEN!**

**19.08. | Anmeldeschluss: 14.08.2022**



### Inhalte:

- Individuelle Betrachtung deines Themas, mit Tipps für deinen Alltag zuhause
- Offener und wertfreier Umgang mit dem Thema Angst
- Achtsamkeits-, Bewusstseins- und Atemübungen & Meditationen
- Energiebalance
- Reiten, Übungen und Wanderungen mit deinem Pferd oder liebevollen Pferden von uns, in positiver Atmosphäre.

Schöne Pfade und Wege durch den grünen Wald sowie Gras- und Sandwege durch die Reben bestimmen den Großteil unserer Wanderung und dem Ritt.

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
- Wieder genussvoll (Aus-) Reiten
- Deine Stärken spüren
- Dich in Einklang bringen

### Leistungen:

- 1 Tag individuelles „Angst frei“- Training mit und ohne Pferd, verschiedene Übungen, Meditationen uvm.
- Theorieeinheiten mit Tipps und Tricks fürs alltägliche Wohlfühlen

- Satteltaschenvesper / Picknick + Kaffee und Kuchen
- Getränke-Flatrate am Hof (alkoholfrei, Bier, Radler, Sekt, Wein, Kaffee, Tee)
- Genuss und Spaß mit Gleichgesinnten in einem geschützten Umfeld



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



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

### Beschreibung

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

Es geht ganz schnell. Ein Reitunfall, ein ungünstiger zwischenmenschlicher Vorfall im Stall, ein Tritt, ein unachtsamer Moment, ein schiefer Blick und da ist sie, die Angst, das unruhige Gefühl im Bauch auf der Fahrt zum Stall, auf dem Weg zum Reiterstübchen oder auf dem Rücken des Pferdes. Jeder kennt die Momente. Doch wie befreie ich mich davon?

Viel zu oft steht man neben sich, funktioniert wie in einem Hamsterrad und erledigt im Autopilot alle Aufgaben. Man hetzt im „to do“-Modus über unsichere Bauchgefühle drüber. Abends in der Ruhe beginnt dann das Kopfkino. Gefühle kommen hoch, die tagsüber weggeschoben wurden, um zu funktionieren. Das Resultat ist, dass wir gereizt sind und nicht einschlafen können.

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 einen unvergesslichen und nachhaltigen Tag, um genau dafür die Werkzeuge zu erlangen und zu festigen. Wir gehen ganz individuell auf dein Thema ein und nehmen dich an die Hand. Caroline Harsch ist langjährige leidenschaftliche Wanderreiterin und Rittführerin (FN). Mit drei eigenen Pferden, der Wanderreitstation Vollmerhof und auf unzähligen Ritten, hat sie Erfahrung in den unterschiedlichsten Situationen im Umgang mit Pferden und beim Reiten sammeln können, die sie gerne mit Herz und Verstand bei reiterlichen Unsicherheiten weitergibt. Kerstin Brinkmann von „Einklang“ (Gesundheitspraktikerin (BfG), Energie Coach, Krankenschwester, Körper- und Energiearbeit), 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, dein Pferd 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 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 mit 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. Denn ein Tag 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 Tag in Gang setzen und unterstützen möchten.

*„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:* 09:00 Uhr Anreise zum Vollmerhof (mit eigenem Pferd bitte eine halbe Stunde früher. Heu, Wasser und Koppel/ großer Stall stehen zur Verfügung))

+ Kennenlernen & Vorstellungsrunde: jeder, der möchte kann von seinen Ängsten 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

+ Abschlussrunde: Wir lassen den Tag bei Kaffee und Kuchen Revue passieren und verabschieden uns. Ende ist ca. 16:00 Uhr!

## Bitte beachten:

- Je nach Wetter behalten wir uns vor, die Tage anders zu strukturieren.
- Nicht vergessen: bequemes Outfit, Schreibzeug, angepasste und ggf. regenfeste 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>160,- €</b>
---------------	-------------------------	----------------

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?

## Pauschale Zusatzleistungen bei Bedarf:

- Übernachtung Teilnehmer im Gasthof um die Ecke (Doppelzimmer)inkl. Frühstück ab 60,- € / Nacht (DZ), bei Bedarf EZ gegen Aufpreis)

## Einzelne Zusatzleistungen bei Bedarf

Unterbringung Pferd Koppel / Box / Offenstall ab 20,- € / Nacht

Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt.

Mindestteilnehmer 3

Teilnahme mit eigenem Pferd oder Leihpferd von uns möglich!

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

Melde dich 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