

## **Reiten, Yoga und Osteopathie im herrlichen Schwarzwald!**

**26. – 28.05.**

Gesundheit und Balance für Dich und Dein Pferd  
Ein ganzheitliches Wochenende wartet auf euch.

In Zusammenarbeit mit der wundervollen Sophie Reemtsma (Physiotherapeutin für Menschen, Tierosteopathin, Yogalehrerin), bieten wir euch im Frühjahr ein unvergessliches und nachhaltiges Wochenende. Startet mit einem „Pferde-Check Up“, Yoga sowie gutem Gefühl in die blühende Jahreszeit.



### Leistungen:

- 3 herrliche Reittage mit Rittführung, an den Trainingsstand angepasste Touren
- Professionelle Einschätzung der Pferde-Mensch-Teams aus physiotherapeutischer und osteopathischer Sicht
- Individuellen Tipps & Übungen
- 3x Yogaeinheiten für die Reiter: Yoga ist überall möglich!
- 3x Satteltaschenvesper
- 3x Getränke-Flatrate am Hof (alkoholfrei, Bier, Radler, Sekt, Wein, Kaffee, Tee) am Hof
- 3x Unterkunft Pferde auf abgetrennter Koppel, inkl. Heu.
- Genuss und Spaß ;-)
- Leihpferd auf Anfrage
- Mindestteilnehmer: 3 / Maximal: 6



Sophie Reemtsma  
Tierosteopathie, Physiotherapie  
Zertifizierte Yoga-Lehrerin  
sophie-reemtsma.de



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

„Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung.“

## Inhalt:

- „Check-Up“ für jedes Pferde-Mensch-Team: Beobachtung & Gespräche: Auffälligkeiten wie Lahmheit, taktunreines Laufen, ungewöhnliches Verhalten des Tieres oder auch untypische Energiearmut oder-überschuss können Zeichen sein, dass etwas nicht stimmt.
- Was steuert was? Gegenseitige Beeinflussung und Auswirkung, positiv sowie negativ: Bewusst machen und nutzen!
- Mentale Balance: Eigenes Stresslevel sowie Erwartungshaltung/ Druck. Wie kann ich gegensteuern? Beispiele für Atemtechniken und kleine Bewegungsübungen.
- Entspannungstechniken und Yogaübungen um zur Ruhe zu kommen
- Übungen und Haltungen, die deinen Körper kräftigen, dehnen und in die Balance bringen
- Schonende Techniken die ganzheitlich auf den Körper von Pferd und Mensch wirken (Muskeln, Fascien, Organe, Knochen und Gelenke).
- Empfehlung für Bewegung/Training

## Ablauf

Freitag: 10:00 Uhr Kennenlernen auf dem Vollmerhof + Pferde fertig machen + Ritt (ca. 4-5 Stunden), inkl. Vesper, Gespräche und Sichtung Bewegungsmuster Pferd-Mensch-Teams + erste Tipps + Yoga-Einheit „After-Ride“

Samstag: 10:00 Uhr Pferde fertig machen + Ritt (ca. 3 Stunden), inkl. Vesper + persönliche Einschätzung & individuelle Tipps für die Mensch-Pferde-Teams) + Übungen für dich und dein Pferd für Zuhause + Yoga-Einheit „In den Weinbergen“

Sonntag: 10:00 Uhr Yoga-Einheit „Fit for riding“ + Pferde fertig machen + Ritt (ca. 3 Stunden), inkl. Vesper + Abschiedsumtrunk mit letzten offenen Fragen & Heimreise (gegen 16:00 Uhr)

## Exklusive:

Individuell kann gerne am letzten Tag (Sonntag) eine Osteopathie Einheit für das Pferd bei Sophie mit individuellen Tipps für Zuhause für ein nachhaltiges Ergebnis vereinbart werden.

Nach Absprache können wir für einen kleinen Unkostenbeitrag Abends am Hof zusammen Essen und noch einmal den Tag Revue passieren lassen.

## Rittbeschreibung

Ein herrlicher Sternritt und Wohlfühlprogramm im schönen Schwarzwald, mit einer wunderbar vielfältigen Landschaft, warten auf euch

Schöne Pfade und Wege durch die blühende Landschaft und den grünen Wald sowie Gras- und Sandwege durch die gelb-roten Reben bestimmen den Großteil von unserem Ritt. Verschiedene Schnapsbrunnen (kleine Häuschen mit verschiedenen

Getränken und Leckereien) und atemberaubende Aussichten über das Rheintal bis zu den Vogesen sowie auch über den Schwarzwald lassen eure Herzen höher schlagen! Wir sind nach Absprache in allen Gangarten unterwegs, wie es die Wege erlauben und immer mal wieder auch ein Stück zu Fuß. Eine Vesperpause ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil. Im Vordergrund stehen der Genuss, der Spaß und das **Erlebnis „Schwarzwald zu Pferd“!**



<b>Kosten</b>	<b>Summe pro Pferd-Mensch Team</b>	<b>420,- €</b>
---------------	------------------------------------	----------------

Pauschale Zusatzleistungen bei Bedarf:

- 2x Übernachtungen Reiter im Gasthof um die Ecke (Doppelzimmer)
- Vollpension Verpflegung: Frühstück, Satteltaschen Vesper für Mittags, Abendessen, Getränke am Hof **Summe pro Pferd-Mensch-Team 570,- €**

Einzelne Zusatzleistungen bei Bedarf

Anreise einen Tag früher (exkl. Abendessen)	p.P. ab 55,- €
Abreise einen Tag später	p.P. ab 55,- €
Unterbringung Pferd auf Koppel inkl. Heu	20,- € / Nacht
Vollpension je Pferd (1x täglich misten, Heufütterung, Wasser)	10,- € / Nacht
Box / Offenstall	5,- € / Nacht
Abendessen	p.P. ab 20,- €
Frühstück / Vesper	p.P. ab 10,- €
Rittführung Extra (z.B. Anreisetag früher)	ab p.P. 80,- €

Auch einzeln buchbar (ohne Reiten):

Osteopathieeinheit Pferd bei Sophie	90,-€
Yoga-Einheiten	je 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 frühe / Abreise einen Tag später?

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir dich bei uns begrüßen dürfen!  
Melde dich bei Fragen und Unklarheiten gerne bei uns.

Mit freundlichen Grüßen  
Caroline & Sophie



Bitte beachten:

- Ein solcher Ritt lebt vom MITEINANDER! Wir setzen Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Rücksicht und Hilfsbereitschaft für Mitreiter voraus sowie einen ehrlichen Umgang miteinander, gute Kondition und Trittsicherheit. Ebenfalls müssen die Reiter in allen Gangarten sattelfest sein, insbesondere bei Leihpferden. Wir empfehlen einen Reithelm, ein bequemes (Reit-)Outfit, wetterangepasste Kleidung (regenfest und warm, Zwiebelprinzip) und knöchelhohe, feste sowie gut passende Wanderschuhe. Jede(r) muss sein (Leih-)Pferd selbst versorgen können.
- Die Pferde müssen gesund und frei von ansteckenden Krankheiten, haftpflichtversichert, sozial verträglich und trittsicher sein. Eine gute Kondition ist wie beim Mensch Grundvoraussetzung. Die Pferde müssen in allen drei Grundgangarten und an jeder Position reitbar sein. Die Ausrüstung sowie Hufschutz muss passen und erprobt sein.
- Je nach Wetter behalten wir uns vor, die Tage anders zu strukturieren.
- Nicht vergessen: Yoga-Outfit und Matte, Schreibzeug, Regenfeste und warme Kleidung.

### **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) \_\_\_\_\_

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

#### **Mein Partner Pferd**

Name \_\_\_\_\_

Alter \_\_\_\_\_

Geschlecht \_\_\_\_\_

Rasse \_\_\_\_\_

Besonderheiten \_\_\_\_\_

Unterbringung \_\_\_\_\_

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

**Ich akzeptiere die AGB's sowie den Haftungsausschluss von Tierphysio Brinkmann 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