

REITEN & YOGA

Wochenendseminar
19.-20.07.25



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



Kombiniere die heilende Kraft des Yoga mit der Freude am Reiten!

Erfahre , wie sich Reiten & Yoga harmonisch ergänzt und es dein körperliches sowie geistiges Wohlbefinden fördern kann. In Zusammenarbeit mit Katharina Berger, bieten wir euch im Sommer ein unvergessliches und nachhaltiges Wochenende.

Für Einsteiger und Fortgeschrittene (ggf. bilden wir zwei Gruppen)

Trainer:



Katharina Berger, Kundalini-Yogalehrerin
(Weiterbildungen Hathabereich & Yin-Yoga)
Zertifizierte Kräuterfachfrau, Erzieherin
Ausbildung Waldpädagogin, Naturmensch



Caroline Harsch von outdoorfeelings
Wanderreitstation Vollmerhof
Rittführer FN (dt. reiterl. Vereinigung)
www.SchwarzwaldzuPferd.de

Inhalte:

- Gezielte Yoga-Übungen speziell für den Reiter
- Die Flexibilität, Haltung sowie Koordination verbessern.
- Den Körper kräftigen, dehnen und in Balance bringen.
- Mehr Leichtigkeit im Sattel: Dies kommt deinem Partner Pferd und deiner Freude am Reiten zugute!
- Mentale Balance: Eigenes Stresslevel sowie Erwartungshaltung/ Druck. Wie kann ich gegensteuern?
- Beispiele für kleine Bewegungsübungen und Entspannungstechniken, um mehr in Einklang mit dem Pferd zu kommen.
- Atemtechniken zur Förderung der Konzentration und inneren Ruhe erlernen, die helfen, während des Reitens fokussiert zu bleiben.
- Empfehlungen und Übungen für den Alltag Zuhause.
- Achtsamkeit im Umgang mit dem Pferd und der eigenen Körperwahrnehmung.

Voraussetzungen:

Der Workshop richtet sich an Reiter aller Erfahrungsstufen und Yoga-Neulinge sowie Fortgeschrittene. Eine gewisse Grundfitness ist von Vorteil, aber keine spezifischen Vorkenntnisse in Yoga oder Reiten erforderlich.

Mitzubringen:

- Bequeme Kleidung für Yoga und Reiten
- Yoga- oder Gymnastik-Matte
- Wasserflasche
- Freude am Lernen und Entspannen

Bitte beachten:

- Je nach Wetter behalten wir uns vor, die Tage anders zu strukturieren.
- Mindestteilnehmer: 3
- Anmeldeschluss: 06.07.2025
- 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.
- Wir empfehlen einen Reithelm, ein bequemes (Reit-)Outfit, wetterangepasste Kleidung (regenfest, Zwiebelprinzip) und knöchelhohe, feste sowie gut passende Wanderschuhe sowie Turnschuhe.
- Die Gastpferde müssen gesund und frei von ansteckenden Krankheiten, haftpflichtversichert, sozial verträglich und trittsicher sein. Eine gute Kondition ist wie beim Mensch Grundvoraussetzung. Die Ausrüstung sowie Hufschutz muss passen und erprobt sein.

Kosten Summe pro Teilnehmer mit eigenem Pferd 340,- €

Einzelne Zusatzleistungen bei Bedarf:

- Leihpferd 50,-€ für zwei Tage
- Unterkunft Gastpferd ein Tag früher/später 20,-€ pro Nacht inkl. Heu
- Vollpension für dein Pferd (1x täglich misten, Heufütterung, Wasser) 10,- € / Nacht
- Rittführung für einen Ausritt (z.B. einen Tag früher) ab 50,- €

Bitte bei Buchung angeben:

- Eigenes oder Leih-Pferd?
- Unterbringungswünsche für eigenes Pferd?
- Reiterfahrung, Körpergröße und -gewicht bei Leihpferd?
- Lebensmittelunverträglichkeiten oder Vegetarier? Veganes Essen ist nur nach Absprache möglich.
- Anreise einen Tag früher / Abreise einen Tag später?

Hotelempfehlungen bei Übernachtung:

- Gasthaus Krone, Nesselried (3 Gehminuten)
- Gasthaus Engel, Nesselried (2 Gehminuten)
- Gasthaus zum Schwanen (Oberkirch-Nußbach, 3km)
- Ferienwohnung Brudy (Nesselried, 500m)
- Rebstock Wellnesshotel (Durbach, 6km)

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

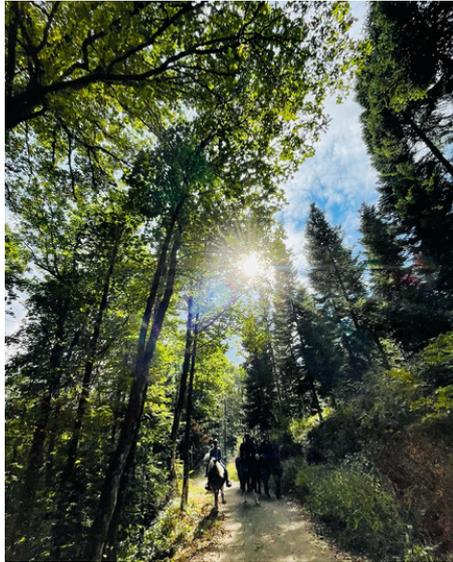
Liebe Grüße Kathy & Caro

Bitte beachten:

Ablauf:

Samstag 10:00 Uhr Kennenlernen auf dem Vollmerhof (Anreise mit eigenem Pferd bitte spätestens bis 09:30 Uhr) + Pferde fertig machen + 11:00-14:00 Uhr Ritt, inkl. Vesper + 15:00 Uhr Yoga-Einheit „After-Ride“ mit Abschlussentspannung (90min) + auf Wunsch gemeinsames Abendessen (exkl.)

Sonntag: 09:00 Uhr Yoga-Einheit „Fit for riding“ (60min)+ Pferde fertig machen + 10:15 Uhr Pferde fertig machen + 10:45-13:45 Uhr Ritt, inkl. Vesper - was fühlt sich nun anders an? - Heimreise gegen 14:00 Uhr.



Rittbeschreibung:

Ein herrlicher Sternritt und Wohlfühlprogramm im schönen Schwarzwald, mit einer wunderbar vielfältigen Landschaft, warten auf euch. Schöne Pfade und Wege durch die sommerliche Landschaft und den grünen Wald sowie Gras- und Sandwege durch die 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“!



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). 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 oder per Post an Caroline Harsch, Am Erbbach 9, 77704 Oberkirch

Caroline Harsch

0151 56655481 | Wanderreiten@outdoorfeelings.de

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). 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 oder per Post an Caroline Harsch, Am Erbbach 9, 77704 Oberkirch

Caroline Harsch

0151 56655481 | Wanderreiten@outdoorfeelings.de

www.outdoorfeelings.de

Wanderreitstation Vollmerhof

Dorfstr. 58 | 77767 Appenweier – 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