

## Reiten & Yoga / beach / Yoga retreat



Diese Woche verbindet Reitunterricht nach Horsemanship Prinzipien und Yoga. Mit gesundem Essen (auch vegetar./ vegan), Sauna, Kaminabenden und Massage (vor Ort zubuchbar) wird es eine Rundum-Wohlfühl-Woche nur für dich!

**Die Reiten & Yoga Woche ist speziell für Erwachsene geeignet, die erste Reiterfahrung haben und ein entspanntes und achtsames Miteinander zwischen Mensch und Pferd wünschen.**

Unterricht in Kleingruppen bis max. 8 Pers..

*Voraussetzung: ab 2 Hufeisen = mindestens Grundkenntnisse im Reiten: selbständiges Auf- und Absitzen und Reiten auf dem Platz im Schritt, selbständig Pferd aufhalftern, führen, putzen u. satteln, ansonsten empfehlen wir vorab bei uns den **horseman Basispass** und die **Einsteiger –Reitwoche** abzulegen*

Der Tag beginnt mit Yin- und Hatha-Yoga, Achtsamkeits- und Körperübungen, die uns wunderbar auf die Kommunikation mit dem Pferd einstimmen. Yoga hilft dir, deine Körperwahrnehmung zu schulen, Spannung/ Entspannung zu spüren und bewußter einzusetzen und dich mental besser aufs 'Hier und Jetzt' mit dem Pferd einzulassen. Im Reitunterricht übertragen wir die Yoga-Erfahrung und vermitteln euch in angenehmer Lernatmosphäre Grundlagen zum Horsemanship/ Westernreiten und einem achtsamen Miteinander mit dem Pferd. Je nach Absprache und individuellem Kenntnisstand geht es in den Unterrichtseinheiten weiter mit Sitzschulung an der Longe, Bodenarbeit/ Horsemanship, Reitunterricht auf dem Platz, Ausritten oder auch meditativen Pferde-Spaziergängen in der Natur.

Die Freizeit kann zum Relaxen, für Strandspaziergänge oder individuelle Massagetermine genutzt werden. Bei schönem Wetter erwartet euch abends Grillen am Lagerfeuer. Bei kühlem Wetter könnt ihr es euch in der Sauna oder am Kamin gemütlich machen.

### Reitprogramm:

**Reiten & Yoga:** 5 x 2 UE Reiten/ horsemanship (1 UE= 45 Min: Reitunterricht Reitplatz/ Theorie/ Bodenarbeit/ Ausritt oder 15-20 Min. Einzelunterricht 1-2 Pers./ Ausritt Handpferd), 5 x 45 Min. Yoga, 2 x Sauna, Massagen\*

**Reiten & Yoga beach:** 5 x 2 UE Reiten/ horsemanship, 2 x ca. 2- 3 h Yoga am Strand (nach Wetterlage/ inkl. shuttle), 3 x 1 UE Yoga, 2 x Sauna, Massagen \*

**Yoga retreat:** 5 x 2 UE Yoga (davon 2 x ca. 2 - 3 h Yoga am Strand (nach Wetterlage/ inkl. shuttle), 2 x 1 UE Meditation, 1 x 1 UE Partner-Massagetechniken, 2 x 1 UE Workshop wahlweise: „orientalischer Tanz“, „mit Pferden Sein“ oder „meditatives Malen“, 2 x Sauna, Massagen\*  
(\*können individuell hinzu gebucht werden)

**Leistung:** 7 Tage/ 6 Nächte/ 5 Tage Reit- und Yogaprogramm, Übernachtung im Doppelzimmer (Ferienhaus, Apartment, Jurte, Tiny house, Wohnwagen/ saisonal und nach Verfügbarkeit), Begrüßungsdrink, 2 x Sauna/ Kaminabend /Lagerfeuer  
Frühstück (auch vegetarisch und vegan), mittags & abends kann nach Absprache warmes Essen zusätzlich gebucht werden oder es kann in den Küchen selbständig/ in Gruppen gekocht werden. PKW-Transfer zum nächsten Bahnhof (Velgast), Lebensmittel-Einkauf per PKW nach Absprache möglich

Ankunft am Anreisetag: 16 bis 18 Uhr, 18 Uhr get-together mit Begrüßungsdrink,  
Abreise: 10 Uhr

Alle weiteren Termine nach Absprache in der Gruppe und Wetterlage!

Bitte beachtet zum Wohle unserer Pferde das Reiterhöchstgewicht von 85 kg. Bodenarbeit mit Pferden ist selbstverständlich ohne Gewichtsbeschränkung möglich.

### Pack-Liste:

- Wetterfeste und bequeme Outdoor-Kleidung (Zwiebelprinzip),
- je nach Jahreszeit Schal + Kopfbedeckung,
- feste, möglichst regendichte Schuhe,
- Reithelm (falls vorhanden, kann auch vor Ort ausgeliehen werden, sonst Fahrradhelm),
- Schuhe zum Reiten (z. B. Stiefeletten ohne Reißverschluss/ Schnallen auf der Innenseite des Fußes, Sportschuhe/ Wanderschuhe mit leichtem Profil, am besten abgesetzter flacher Absatz)
- Reithose oder bequeme Stretch-Jeans,
- für Saunagänger: Saunahandtuch, Bademantel, Schuhe zum Reinschlüpfen, um zwischen Haus und Sauna hin und her zu gehen