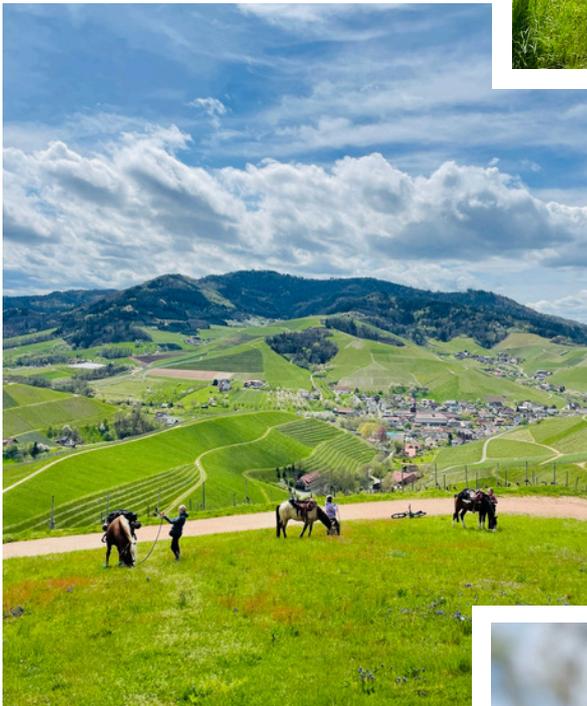


# ANGSTFREI MIT PFERDEN

---

2025



**Workshop im  
herrlichen  
Schwarzwald.**

Mach dich frei von  
Druck, Stress und  
alten Geschichten.  
Vertrauen schaffen.



**Mit den Pferden als Partner Ängste erkennen und überwinden, die Beziehung zu Pferden vertiefen und ein selbstbewusstes sowie sicheres Gefühl mit diesen wundervollen Tieren entwickeln.**

**Du bist vielleicht gestürzt, möchtest wieder bedingungslos Vertrauen und das Reiten genießen? Du bist Einsteiger und schon immer von Pferden fasziniert? Du hast Sorge dein Pferd zu verladen und zu fahren? Du möchtest dich in deiner Freizeit mit dem Pferd vollkommen wohlfühlen?**

Gerne mit eigenem Pferd oder Leihpferd, für Einsteiger und erfahrene Reiter

### **Inhalte:**

- Individuelle Betrachtung deines spezifischen Themas, mit Tipps für deinen Alltag zuhause
- Offener und wertfreier Umgang mit den Themen Angst und Stress in herausfordernden Situationen
- Angst und deren Auswirkungen auf das eigene Verhalten und das des Pferdes verstehen
- Achtsamkeits- und Bewusstseins sowie Atemtechniken & Meditationen
- Energiebalance
- Übungen, Reiten und Wanderungen mit deinem Pferd und / oder liebevollen Pferden von uns, in positiver Atmosphäre.
- Respektvoller und angstfreier Umgang mit Pferden
- Einfühlsame Übungen, die in ihrem Tempo und ihrer Intensität an die Bedürfnisse jedes Teilnehmers angepasst werden.

*Es ist Kirschblütenzeit! Die Natur erwacht nach aus dem Winterschlaf. Schöne Pfade und Wege durch den grünen Wald sowie Gras- und Sandwege durch die Reben bestimmen den Großteil unserer Ausflüge mit den Pferden. 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:**

- 2 Tage individuelles „Angst frei“- Training mit und ohne Pferd, verschiedene Übungen, Meditationen uvm.
- Theorieeinheiten mit Tipps und Tricks fürs alltägliche Wohlfühlen
- Satteltaschen Vesper
- Kaffee und Kuchen
- Getränke-Flatrate am Hof (alkoholfrei, Bier, Radler, Sekt, Wein, Kaffee, Tee)

- Genuss und Spaß mit Gleichgesinnten in einem geschützten Umfeld
- Unterbringung Pferd auf Koppel mit Heu und Wasser, ggf. Hafer
- Hängerparkplatz nach Absprache
- Exkl. Einkehr (falls gewünscht, ist eine Einkehr mittags nach Absprache möglich)



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  
Langjährige Erfahrung mit Pferden

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, ein Unfall 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 zwei unvergessliche und nachhaltige Tage, 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 vier eigenen Pferden auf der Wanderreitstation Vollmerhof und unzähligen Ritten, hat sie Erfahrung in den unterschiedlichsten Situationen im Umgang mit Pferden, Mitmenschen 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 in 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. Zwei Tage Training werden nicht euer komplettes System umstellen können. Um diesen Automatismus im Alltag zu ändern, dürfen wir täglich daran arbeiten. Es ist ein Prozess, den wir an diesen Tagen 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: 10:00 Uhr Anreise zum Vollmerhof (mit eigenem Pferd bitte eine halbe Stunde früher. Heu, Wasser und Koppel/ großer Stall stehen nach Absprache 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  
+ Wir lassen den Tag bei Kaffee und Kuchen Revue passieren  
+ Wer möchte: 18:00 Uhr Gemeinsames Abendessen (exklusive)

Sonntag: 10:00 Uhr Treffpunkt am Vollmerhof

+ Theorie 3: Wir starten gemeinsam in den Tag mit einer Körperreise.  
+ Kleine Wanderung samt Pferden und / oder Reiten im angepassten und herrlichen Gelände, mit Tipps hinsichtlich Reiten und Umgang sowie Achtsamkeitsübungen  
+ Theorie 4: mit Picknick & Meditation und Atemübungen  
+ Rückkehr zum Hof & Pferde versorgen  
+ Abschlussrunde: Wir besprechen unsere Erfahrungen bei Kaffee und Kuchen und verabschieden uns. Ende ist ca. 16:00 Uhr.

### **Bitte beachten:**

- Je nach Wetter behalten wir uns vor, die Tage anders zu strukturieren.
- 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 (auf unseren Pferden Pflicht), ein bequemes (Reit-)Outfit, wetterangepasste Kleidung (regenfest und warm, Zwiebelprinzip) und knöchelhohe, feste sowie gut passende Wanderschuhe.

**Kosten Summe pro Person 300,- €** (Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt.)

Bitte bei Buchung angeben:

- Leihpferd oder eigenes Pferd?
- Lebensmittelunverträglichkeiten oder Vegetarier? Veganes Essen ist nach Absprache möglich.
- Anreise einen Tag früher / Abreise einen Tag später? Gerne empfehlen auf Anfrage Übernachtungsmöglichkeiten um die Ecke.

**Anmeldeschluss:** Bitte melde dich bis zum 30.03.25 über die Homepage

SchwarzwaldzuPferd.de, per Mail an wanderreiten@outdoorfeelings.de oder WhatsApp an 0049 151 566 55 481 an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten.

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

Liebe Grüße  
Kerstin & Caroline

# 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](http://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](mailto:wanderreiten@outdoorfeelings.de) oder per Post an Caroline Harsch, Am Erbbach 9, 77704 Oberkirch

Caroline Harsch

0151 56655481 | [Wanderreiten@outdoorfeelings.de](mailto:Wanderreiten@outdoorfeelings.de)

[www.outdoorfeelings.de](http://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](http://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](mailto:wanderreiten@outdoorfeelings.de) oder per Post an Caroline Harsch, Am Erbbach 9, 77704 Oberkirch

Caroline Harsch

0151 56655481 | [Wanderreiten@outdoorfeelings.de](mailto:Wanderreiten@outdoorfeelings.de)

[www.outdoorfeelings.de](http://www.outdoorfeelings.de)

Wanderreitstation Vollmerhof

Dorfstr. 58 | 77767 Appenweiler – 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