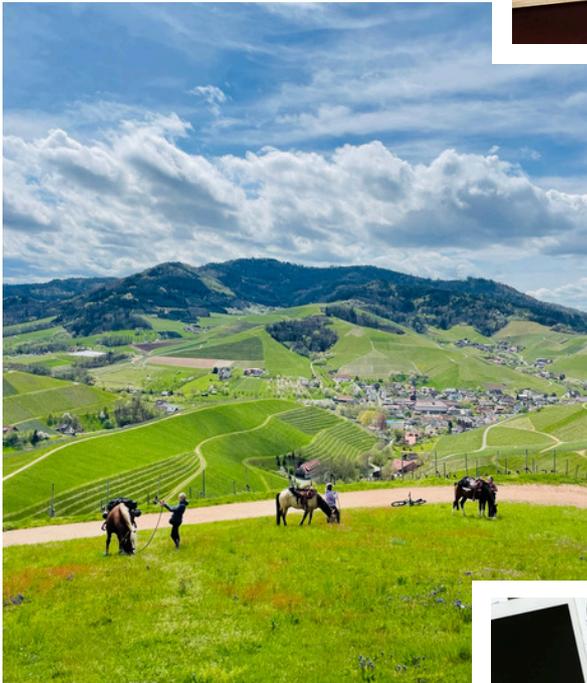


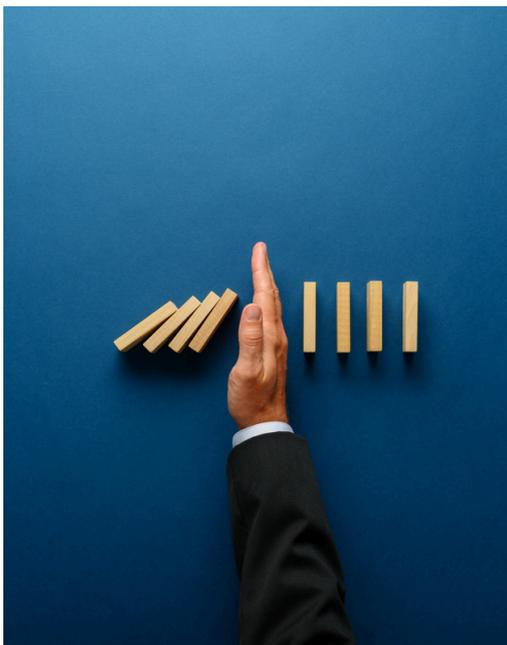
Der Workshop für ECHTE KERLE

Samstag
05.07.2025
im herrlichen Schwarzwald



“Wann ist ein
Mann ein Mann!?”

Mit Pferden
stark und
authentisch.



Zielgruppe:

Männer, die Interesse an ihrer persönlichen Weiterentwicklung haben und auf eine besondere Weise ihre eigenen Stärken entdecken möchten. Unterstützt durch die kraftvolle Kommunikation mit Pferden werden neue Perspektiven für das Leben gewonnen.

Beschreibung:

Der Workshop bietet Männern die Gelegenheit, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, Ängste zu überwinden, ihre Präsenz zu stärken und mehr Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu gewinnen. Er bietet die Gelegenheit, sich intensiv mit Themen auseinanderzusetzen, die für die persönliche und zwischenmenschliche Entwicklung wichtig sind. Dabei steht nicht nur die Förderung von emotionaler Intelligenz und Resilienz im Vordergrund, sondern auch die Frage, was es bedeutet, als Mann authentisch zu leben. Wir nutzen die natürliche, non-verbale Kommunikation mit Pferden als Spiegel für persönliche Reflexion. Sie sind Meister im Lesen von Körpersprache und Emotionen und helfen uns, klarer in unserer eigenen Kommunikation zu werden. Durch praktische Übungen mit und ohne Pferden, werden die Teilnehmer eingeladen, ihre eigenen Verhaltensweisen, Reaktionen und Stärken zu erkennen und zu reflektieren.

Inhalte:

- Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz: Wie erkenne ich meine Stärken und Schwächen?
- Emotionale Intelligenz: Die Pferde spiegeln uns - Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um und kommuniziere authentisch?
- Resilienz und Stressbewältigung: Welche Strategien gibt es, für ein starkes und gesundes Leben?
- Zwischenmenschliche Beziehungen: Wie kann ich als Mann tiefe, authentische Beziehungen führen – sei es im privaten oder beruflichen Bereich?
- Körpersprache und Präsenz: Wie nehmen uns andere wahr, und wie können wir unsere Körpersprache gezielt einsetzen?
- Vertrauen und Respekt: Wie baue ich Vertrauen auf und respektiere sowohl mich selbst als auch andere?
- Teamarbeit und Kommunikation: Wie können wir in Zusammenarbeit mit Pferden und in der Gruppe den Teamgeist fördern?



„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein; bewusst, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen.“ Jon Kabat Zinn

Der Workshop setzt auf praxisorientierte Methoden wie:

- Praktische Übungen mit Pferden (keine Reitkenntnisse erforderlich)
- Einzel- und Gruppenaufgaben zur Reflexion des eigenen Verhaltens
- Gesprächsrunden und Austausch über die Erlebnisse und Erkenntnisse in einem sicheren Rahmen
- Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen zur Selbstreflexion
- Interaktive Diskussionen
- Achtsamkeitsübungen und Kreativmethoden

Ziele:

- Stärkung des Selbstbewusstseins und der emotionalen Kompetenz
- Verbesserung der (non-verbalen) Kommunikation und der eigenen Präsenz
- Förderung von Vertrauen, Authentizität und Respekt in der Interaktion mit Pferden
- Erkennen und Stärken der eigenen Führungsqualitäten
- Aufbau eines authentischen, wertschätzenden Umgangs mit sich selbst und anderen
- Netzwerk von Gleichgesinnten zur langfristigen Unterstützung



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
Jahrelange Erfahrung mit Pferden

SchwarzwaldzuPferd.de

Wir sind:

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.

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 und Mitmenschen sammeln können, die sie gerne mit Herz und Verstand weitergibt.

Wann:

Samstag, 07.06.2025 | 09:00 - 16:00 Uhr

Wo:

Outdoorfeelings - Wanderreitstation Vollmerhof
Dorfstraße 58 | 77704 Appenweier-Nesselried

Kosten:

150,-€ - inkl. Getränke und herzhaftes Vesper

Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, da wir intensives Arbeiten in kleinen Gruppen bevorzugen. Bitte melde dich bis spätestens 25.05.25 an.

Anmeldung und Fragen unter:

0049 151 566 55 481 | wanderreiten@outdoorfeelings.de | SchwarzwaldzuPferd.de

Hinweise:

- Mindestteilnehmer: 3, maximal 6
- Gerne mit eigenem Pferd oder Leihpferd
- Keine Reiterfahrung notwendig! Der Workshop ist speziell für Männer konzipiert, die ihre persönliche Entwicklung mit der Hilfe von Pferden intensivieren möchten und in einem sicheren sowie respektvollen Rahmen ihre persönlichen Themen ansprechen und reflektieren möchten.
- 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 ein bequemes Outfit, wetterangepasste Kleidung (regenfest und warm, Zwiebelprinzip) sowie knöchelhohe, feste sowie gut passende Wanderschuhe.

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.

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

Liebe Grüße
Caroline Harsch
Kerstin Brinkmann



Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung an:

Beschreibung: _____ Datum An- und Anreise: _____

Das bin ich

Name _____

Adresse _____

Telefonnummer _____

E-Mail Adresse _____

Geburtsdatum _____

Gewicht / Größe (bei Leihpferd) _____

Reiterfahrung _____

Meine Wünsche für den Veranstaltung _____

Ich bin Allesesser Vegetarier/ Veganer/ Unverträglichkeit: _____

Partner Pferd

Name _____ Geschlecht/ Rasse _____

Trainingsstand _____

Besonderheiten _____

Unterbringung / 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,
WhatsApp 0049 151 566 55 481 oder per Post an Caroline Harsch, Am Erbbach 9, 77704 Oberkirch