

YOGA & REITEN

KENNENLERNWORKSHOP



SAMSTAG, 22. AUGUST 2026, 11:00 - 14:00 UHR

**REIT-, ZUCHT- UND FAHRVEREIN JAGDFALKE BRÜNEN E.V.,
BERGSTRASSE 39, 46499 HAMMINKELN**

Dieser Kennenlernworkshop richtet sich an Pferdemenschen, die ihre körperliche und mentale Balance stärken und die Verbindung zu ihrem Pferd bewusster gestalten möchten.

Yoga bietet einen Raum, in dem du Ruhe, Klarheit und ein feineres Körpergefühl entwickeln kannst – Qualitäten, die sich unmittelbar auf dein Reiten und den Umgang mit deinem Pferd übertragen.



ANMELDUNG

Anmeldung via WhatsApp an
Katrin van der Linde:
016092429059

KONTAKT

www.pferdemenschsein.com
www.jagdfalke-bruenen.de

Kennenlernworkshop Yoga & Reiten

Dieser Kennenlernworkshop richtet sich an Pferdemenchen, die ihre körperliche und mentale Balance stärken und die Verbindung zu ihrem Pferd bewusster gestalten möchten. Yoga bietet einen Raum, in dem du Ruhe, Klarheit und ein feineres Körpergefühl entwickeln kannst – Qualitäten, die sich unmittelbar auf dein Reiten und den Umgang mit deinem Pferd übertragen.

Warum Yoga für Pferdemenchen wertvoll ist

Feiner fühlen – feiner reiten Ein differenziertes Körperbewusstsein ist die Grundlage für feine Hilfen. Yoga unterstützt dich dabei, Bewegungen bewusster wahrzunehmen und deinen Körper gezielter einzusetzen – im Sattel wie am Boden.

Stabilität und Beweglichkeit im Gleichgewicht Ein ausbalancierter Sitz entsteht aus einer stabilen Mitte und einer geschmeidigen Beweglichkeit. Durch ausgewählte Übungen stärkst du deine Mitte, öffnest Hüften und Schultern und schaffst mehr Losgelassenheit für dich und dein Pferd.

Atmung als Anker Bewusste Atmung hilft dir, in herausfordernden Momenten ruhig und präsent zu bleiben. Yoga verbindet Atem und Bewegung und schult dich darin, innere Ruhe auch dann zu halten, wenn es um dich herum unruhig wird.

Ausgleich und Regeneration Yoga bietet dir einen Ausgleich zum Alltag und zum Training mit deinem Pferd. Du lernst, Anspannung loszulassen, Energie zu sammeln und mit mehr Klarheit in die Begegnung mit deinem Pferd zu gehen.

Was dich im Workshop erwartet

Du erhältst einen verständlichen Einblick in die Wirkung von Yoga für ReiterInnen und Pferdemenchen. Wir klären häufige Fragen, betrachten Zusammenhänge zwischen Körper, Atem und Reitersitz und schaffen eine Grundlage für mehr innere und äußere Balance.

Im praktischen Teil erlebst du eine sanfte Yogaeinheit, die speziell auf die Bedürfnisse von Pferdemenchen abgestimmt ist. Die Praxis eignet sich sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Yogis und lädt dich ein, Yoga unverbindlich auszuprobieren und neue Impulse mitzunehmen.

Ich freue mich darauf, dich im Workshop zu begrüßen. Christina

Datum: 22.08.2026

Uhrzeit: 11:00 Uhr bis ca. 14:00 Uhr

Ort: Reit-, Zucht- und Fahrverein Jagdfalke Brünen e.V., Bergstraße 39, 46499 Hamminkeln

Beitrag: 38 € für Vereinsmitglieder / Nicht Vereinsmitglieder und passive Vereinsmitglieder zzgl. 10 € Anlagennutzung

Mitzubringen: Bequeme Sportkleidung (Reithose möglich), Matte oder großes Handtuch, Getränk, Neugier und deine Fragen.

