

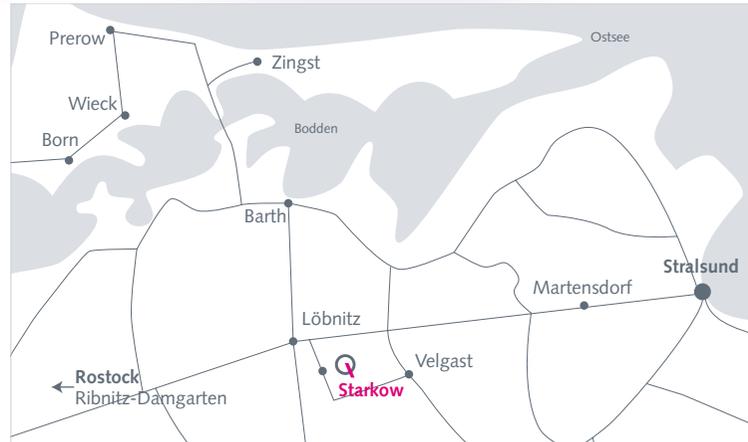


Reiten & Yoga

Mit Anne Hille und Yoga-Lehrerin Radhika

Unsere Leistungen

- 7 Tage / 6 Nächte
- 5 Tage Reit- und Yogaprogramm
- Übernachtung im Doppelzimmer, im Apartment oder einer Jurte (saisonabhängig)
- Begrüßungsgetränk
- 3 x wahlweise Sauna/ Kaminabend / Lagerfeuer
- Massagetermine (mit Zuzahlung)
- Frühstück (auch vegetarisch und vegan)
- Mittag- und Abendessen kann in den Küchen individuell oder in Gruppen gekocht werden
- PKW-Transfer zum nächsten Bahnhof (Velgast),
- Lebensmittel-Einkauf per PKW nach Absprache



ART.Quartier
Anne Hille
Grafensteig 11
18469 Starkow

Telefon 038324.65990
Mobil 0162.6512442
ferien@artquartier.de
www.artquartier.de



Yogalehrerin Radhika
www.amarayoga.de



VFD- und FN-geprüfte(r) Pferdehaltung
Wanderreitstation / Ferienbetrieb

Rundum-Wohlfühlwoche

Diese Woche verbindet Yoga mit Reiten nach der Natural Horsemanship Methode (NHS). Mit gesundem Essen, Sauna, Kaminabenden und Massage (vor Ort zubuchbar und/oder als Partner-Übung) wird es eine Rundum-Wohlfühl-Woche nur für dich!

Unterricht in Kleingruppen bis max. 10 Personen.

Der Tag beginnt mit Yoga, Achtsamkeits- und Körperübungen, die uns wunderbar auf die Kommunikation mit dem Pferd einstimmen und speziell aufs Reiten abgestimmt sind. Die Yogaübungen schulen deine Körperwahrnehmung und unterstützen dich darin, Spannung und Entspannung zu spüren und bewusster im Kontakt mit dem Pferd einzusetzen. Meditation, Atem- und Entspannungstechniken helfen dir, dich mental besser aufs „Hier und Jetzt“ einzulassen und stärken die Verbindung zwischen Mensch und Pferd. Pferde sind feine Beobachter unserer körperlichen Signale wie Ein- und Ausatmen oder Anspannung und Entspannung. Auf dieser feinen Ebene wollen wir mit den Pferden kommunizieren.

Nach Absprache und individuellem Kenntnisstand beinhalten die Unterrichtseinheiten Grundlagen zum Westernreiten, Partner-Übungen mit dem Pferd, Sitzschulung an der Longe, Bodenarbeit/Horsemanship, Ausritte oder auch meditative Pferde-Spaziergänge in der Natur. Wichtig sind uns hierbei eine angenehme Lernatmosphäre und ein achtsames und wertschätzendes Miteinander.

Die Freizeit kann zum Relaxen, für Strandspaziergänge oder individuelle Massagetermine genutzt werden.

Abends könnt ihr die Tage am Lagerfeuer, knisterndem Kamin oder in der Sauna ausklingen lassen.

Reiten & Yoga XL

mit Anne Hille und Yogalehrerin Radhika



KURS 5 x 2 UE Reiten
1 UE = 45 Min.
Reitunterricht Reitplatz/Theorie/Bodenarbeit/Ausritt oder 15 Min. Longe Einzelunterricht/Ausritt Handpferd

5 x 120 Min. Yogapraxis
Meditation und Entspannungstechniken,
Thai-Massage

TERMINE 20.05.– 26.05.2022
04.09.– 10.09.2022

PREISE REITEN & YOGA XL

Frühbucher / Ermäßigung	859 EUR
<small>(Frühbucher 3 Mon. vor Kursbeginn, Studenten, Arbeitslose, Rentner)</small>	
Standard	899 EUR
Einzelzimmerzuschlag	150 EUR

