



# YOGA & REITEN

Reiten in Harmonie & in Balance

Wochenendkurs



06. + 07.09.2025



**Meine Passion ist es,  
Mensch und Pferd zur eigenen  
Harmonie zu verhelfen.**

Womit könnte das besser gehen als mit  
Yoga? Erlerne bei unserem Intensivkurs  
deine innere & äußere Balance zu  
finden.

## Was dich erwartet:

### Tag 1:

- 09:00 Uhr: Begrüßung
- 09:30 - 10:45 Uhr: Yoga und Atemübungen
- 11:00 Uhr: Präsentation "Yoga und Reiten"
- 13:00 Uhr: Pause
- 14:00 - 15:00 Uhr: Präsentation "Yoga und Reiten"
- 15:00 - 16:00 Uhr: Yoga

### Tag 2:

- 09:00 Uhr: Reit-Demonstration
- 10:00 Uhr: Sitzschulung
- 12:00 Uhr: Pause
- 13:00 Uhr: Umsetzung des Sitzes auf Schulpferden
- 15:00 Uhr: Übungen festigen in Zweiertteams

mit Yoga-Trainerin:  
Verena Jozwiak



verena\_yoga\_wartenberg

Preis pro Person: 250,00 €  
Bis zu 12 Teilnehmer möglich

Anmeldung unter

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