



ANFAHRT

A1
Ausfahrt Primstal, Richtung Primstal

1. mögliche Straße rechts hoch Richtung Selbach

Am Ende der Straße rechts abbiegen, nach ca. 300m links abbiegen in Richtung Oberthal.

Nach 4 km erreichst Du Gronig

1.Str. rechts = Jakobstraße. An deren Ende rechts fahren.

„Nach 50 m erreichen Sie das Ziel“ Beachte die Beschilderung

1. Reiten-und-Yoga-Wochenende

11./12.Febr. 12

Veranstalter: VFD-Saar, Judith Mink

Treffpunkt: Am Heiligenwäldchen 6
66649 Oberthal OT Gronig

Abritt: 10 h

Teilnahmegebühr: VFD-Mitglieder 90 Euro
Nicht-Mitglieder 115 Euro

Anmeldungen an: Tel.: 06854- 76785
<mailto:judith.mink@online.de>

Anmeldeschluss: 05.02.2012

Zugelassen sind Pferde ab dem 5. Lebensjahr. Sie müssen gesund und in einem für diesen Ritt ausreichenden Trainingszustand sein. Auf längeren Ritten ist ein Hufschutz erforderlich bzw. wird empfohlen.

Rittbeschreibung

Der Yoga – das Yoga...

ist beides richtig. Yoga ist ein Weg der Selbstvervollkommnung.

Yoga ist eine der 6 klassischen Schulen der indischen philosophischen Lehre, die etliche körperliche und geistige Übungen, Atemtechniken und Askese umfasst.

Seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts spricht man vom Modernen Yoga, der religionsunabhängig, ohne Doktrin und Guru, und ohne weltanschauliche Bewertung praktiziert wird. Die gesundheitsfördernde Wirkung wird als individuelle Bereicherung erlebt und darin liegt die Motivation und die Beliebtheit. 3 Millionen Deutsche praktizieren laut Wikipedia den Yoga, 80 % davon sind Frauen.

Der SAHAM YOGA gehört zum HATHA YOGA, eine Technik, um den Körper beweglich und stark zu machen.

SAHAM YOGA zelebriert den individuellen Weg.

SA und Ham, die beiden Laute, die beim Ein- und Ausatmung entstehen werden sinngemäß übersetzt mit ICH BIN. Der SAHAM YOGA ist ein Weg, um sich selbst zu werden.

Jeder Mensch ist einzigartig. Die Länge und Breite des Rumpfes, der Beine und Arme eines Jeden sind einmalig. Jeder Mensch hat woanders

seine Blockaden, Versteifungen, Verletzungen wie Brüche, Überdehnungen, Operationen und Narben. Alle Erfahrungen, Erlebnisse, emotionale Zustände, Überzeugungen und Weltanschauungen prägen einen jeden Menschen einzigartig.



Der SAHAM YOGA verfolgt einen Ablauf der Bewegungen vom Becken zur Peripherie und wieder zurück. Auf dem Hin- wie auf dem Rückweg können Blockaden gelöst werden und die Bewegung wird schnell freier. Durch leichte Bewegungen, durch Kreisen und Schaukeln werden geschmeidige und leichtgängige Bewegungen erzielt, sowie die maximale Bewegungsmöglichkeit erweitert.

Das maximal mögliche Bewegungsausmaß eines Menschen ist sehr viel grösser als der genutzte Bereich. Das Bewegungsrepertoire eines westlichen Menschen ist stark geschrumpft durch die kulturellen Bedingungen. Harte, platte Strassen und Wege, stundenlanges Sitzen und Bewegungsarmut reduzieren die Bewegungen auf einen Bruchteil des Möglichen. Durch Nichtbenutzen der Möglichkeiten steifen diese ein und werden vom Bewusstsein vergessen.

Das Reiten

Mit einem Begrüßungstrunk starten wir um 10 h. Über den Mommerich geht es zur Kapellenwiese, dort erwartet uns Sabine mit der ersten Yogaeinheit. Die Pferde stehen angebunden, Decken werden transportiert. Nach etwa 1 h reiten wir weiter über abwechslungsreiches, hügeliges Geläuf und sollten etwa um 15 h zurück sein, stellen die Pferde in die Paddocks mit Heu, Äpfel , Möhren, Wasser und bereiten uns bei Tee, Kaffee und Kuchen auf die nächste Yoga-Einheit um 17.00 h vor. Sie findet statt in der Praxis Emba im gleichen Ort. Bitte bringt bequeme Kleidung mit. Im Anschluss können wir in der Trattoria in Oberthal wirklich einzigartige Pizza essen gehen. Ausklang des Abends bei mir zuhause am Kachelofen.

Sonntagmorgens erwartet uns die 3. Yogaeinheit in der Praxis Emba und nach dem Frühstück reiten wir bis etwa 15 Uhr in den Bliesener Wald. Einige schöne Galoppstrecken, flotte Trabe und ein bisschen Kletterei sind möglich. Bei Tee, Kaffee und Kuchen lassen wir das Wochenende ausklingen. Hoffentlich spielt das Wetter mit. Bis dahin viele schöne Trainingsritte!! Judith und Nadira



Anmeldung zum 1.Reiten und Yoga Wochenende
am 11-12. Februar 2012



Hiermit melde ich mich verbindlich an

Die Teilnahmegebühr liegt bei

Die Teilnahmegebühr wird überwiesen
auf das Konto _____ BLZ _____
Kontoinhaber _____

Ich bin Mitglied des VFD-Landesverbandes _____

Ich bin Nicht-Mitglied der VFD

Teilnahmebedingungen für den Ritt/ die Veranstaltung:

1. Alle teilnehmenden Pferde müssen haftpflichtversichert, gesund und frei von ansteckenden Krankheiten sein.
2. Jeder Reiter muss einen Helm tragen. Wer ohne Reithelm reitet, übernimmt die volle Verantwortung für sämtliche diesbezüglichen Folgen eines möglichen Unfalls. Kinder und Jugendliche dürfen ohne Reithelm nicht teilnehmen.
3. Der Veranstalter haftet nur für solche Ansprüche aus der Veranstaltung, die durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Handeln des Veranstalters oder seiner Hilfspersonen oder durch eine Verletzung so genannter Kardinalpflichten (d. h. Pflichten, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrages erst ermöglicht und auf deren Einhaltung regelmäßig vertraut werden darf) entstanden sind oder wenn durch schuldhaftes Handeln eine Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit herbeigeführt wurde.
4. Der Abschluss einer Unfallversicherung wird dringend empfohlen
5. Kinder und Jugendliche dürfen nur unter Aufsicht eines Erziehungsberechtigten oder einer von ihm beauftragten

volljährigen Person an dieser Veranstaltung teilnehmen.

6. Den Anweisungen des Veranstalters ist Folge zu leisten. Dies entbindet die Teilnehmer jedoch nicht von ihrer Verantwortung für ihr Pferd, sich selbst und Dritte.
7. Die Ausrüstung muss dem Pferd passen und für eine solche Veranstaltung geeignet sein.
8. Dem Veranstalter ist es vorbehalten, ein Pferd wegen nicht passender Ausrüstung oder gesundheitlicher Risiken von der Veranstaltung auszuschließen. Im Zweifel entscheidet ein Tierarzt auf Kosten des Teilnehmers.
9. Kann oder darf ein Teilnehmer an dieser Veranstaltung nicht teilnehmen, so verfällt die Teilnahmegebühr.
10. Änderungen oder Ergänzungen dieser Teilnahmebedingungen bedürfen der Schriftform. Sollte eine der vorstehenden Regelungen unwirksam sein, so berührt dies nicht die Wirksamkeit der übrigen Regelungen.
11. Die Teilnehmer sind damit einverstanden, dass Fotos die während der Reittour aufgenommen wurden, im VFD Kalender, im VFD-Presseorgan „Pferd & Freizeit“ und auf den VFD-Internetseiten veröffentlicht werden dürfen (wenn nicht einverstanden, bitte Punkt 10 streichen).

Mit der Unterschrift bestätige ich, dass ich die in der Ausschreibung abgedruckten Teilnahmebedingungen gelesen, verstanden und angenommen habe.

Name, Anschrift, Telefon

Datum, Unterschrift (bei Kindern u. Jugendlichen die Unterschrift des Erziehungsberechtigten)