

Lehnschulzenhof Special:

Polo & Yoga

... zwei Sportarten, bei denen es auf Körperbeherrschung und Konzentration ankommt.

24. - 26. September

Wir laden ein zu einem dreitägigen Kurs mit der Yogalehrerin **Sabine Zimmermann** und den Polopferden des Lehnschulzenhof Viesen.

Genießen Sie als Reiter in entspannter Atmosphäre professionellen Yogaunterricht, kulinarische Köstlichkeiten aus der Hofküche, die ländliche Ruhe und lassen Sie sich von unseren gut ausgebildeten Pferden zum Polo verführen...



Programm:

Freitag, den 24. September

- 16 Uhr Begrüßung der Teilnehmer und Einteilung der Pferde.
danach Vorbereiten der Pferde & Poloreitübungen auf dem Poloplatz
19 Uhr Abendessen
anschließend: kurze theoretische Einführung in das Polospiel (Geschichte, Pferde, Ausrüstung, Regeln ...)

Samstag, den 25. September

- 9-10Uhr Yoga
10.30 Uhr Frühstück
11.30 Uhr Schlagübungen auf dem Holzpferd
13 Uhr Mittagessen
14 Uhr Vorbereitung der Pferde für die ersten Schlagübungen auf dem Poloplatz
15-17 Uhr Reit und Schlagübungen auf dem Poloplatz
18-19 Uhr Yoga
20 Uhr Abendessen

Sonntag, den 26. September

- 9- 10 Uhr Yoga
10.30 Uhr Frühstück
11 Uhr Vorbereitung der Pferde zum Stick and Ball
12 – 13 Uhr Stick and Ball
13.30 Uhr Mittagessen
14.30 Uhr Einführung in die wichtigsten Regeln des Polospiels,
16 Uhr Vorbereitung der Pferde
17 Uhr Abschlusschucker

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs sind sicheres Reiten in allen drei Grundgangarten. Soweit vorhanden bitte Reitkappe und Reitstiefel oder Chaps sowie Yogamatte mitbringen!

Teilnahmegebühr & Anmeldung

Kursteilnahme (einschließlich Pferd und Poloausrüstung), alle Mahlzeiten und Getränke	450 euro
Kursteilnahme mit eigenem Pferd	300 euro
Kursteilnahme nur Yoga / ohne Polo	150 euro

Wir bitten um verbindliche Anmeldung per Fax oder e-mail mit Angabe der vollständigen Adresse und Telefonnummer. Die Teilnahmegebühr ist bei Anmeldung zu entrichten. Mindestteilnehmerzahl sind 4 Personen, maximal 10 Teilnehmer.

Übernachtungsmöglichkeiten bestehen in begrenztem Umfang auf dem Hof (ab 30 Euro) oder in der näheren Umgebung.

Ort

Lehnschulzenhof Viesen
Viesener Dorfstr. 45
14789 Rosenau

www.lehnschulzenhof.de
info@lehnschulzenhof.de

fon 03 38 32 / 30 777
fax 03 38 32 / 30 779