THEHORSESELLER · INFOBROSCHÜRE

Aufsteigen

Dein begleiteter Weg zurück in den Sattel — in deinem Tempo, mit sechs Menschen an deiner Seite, die genau wissen, worauf es ankommt.

Vielleicht hast du unsere Beiträge gesehen und schon einmal auf die Seite geschaut — und dir dann gedacht: „Schön, aber ist das wirklich etwas für mich?" Diese Broschüre beantwortet dir genau das. In Ruhe, ehrlich, ohne Druck.

WORUM ES GEHT

Für Frauen, die sich das Reiten zurückwünschen

Vielleicht ist dein letzter Ritt Jahre her. Weil das Gewicht nicht mehr stimmte. Weil dein Pferd nicht mehr da ist. Weil eine Angst geblieben ist. Weil die Kinder Vorrang hatten oder einfach die Zeit fehlte. Der Wunsch aber ist geblieben — und so vielen Frauen geht es genau wie dir.

Aufsteigen ist ein durchgehendes Begleitprogramm. Du steigst ein, wann du möchtest, zahlst monatlich und bleibst, solange es dir guttut. Manche sitzen schon nach ein paar Monaten wieder sicher im Sattel, andere begleiten wir länger. Du entscheidest — Monat für Monat.

JEDEN MITTWOCH · 19:30

Live-Call

Ein Online-Treffen mit der Gruppe (ca. 60 Minuten): Austausch, Motivation und Raum für deine Fragen.

JEDEN 2. DONNERSTAG · 19:30

Tiefen-Webinar

Ein Abend zu einem Schwerpunktthema — im Wechsel gestaltet von unseren verschiedenen

ALLE 3 MONATE

Wochenende am Hof

Jeweils das letzte Wochenende (Samstag + Sonntag): Reiten, Coaching und Bewegung vor Ort bei

Expertinnen und Experten.

TheHorseSeller — der Moment, in dem alles zusammenkommt.

Das Besondere: Du wirst nicht von einer Person begleitet, sondern von einem ganzen Team. Bei den wöchentlichen Calls und den monatlichen Webinaren wechseln sich die Expertinnen und Experten ab — mal geht es ums Pferd, mal um den Kopf, mal um den Körper, mal um Gesundheit oder Achtsamkeit. An den Hofwochenenden sind jeweils mehrere von ihnen persönlich für dich da.

WER DICH BEGLEITET

Sechs Menschen, ein gemeinsames Ziel

Jede und jeder bringt eine eigene Stärke mit. Zusammen decken sie alles ab, was den Weg zurück in den Sattel gelingen lässt — Pferd, Kopf, Körper und Gesundheit.

SK

Silke Köhler

REITEN · ISLANDPFERDE · ERNÄHRUNG

Trainerin A und Pferdewirtschaftsmeisterin, seit rund 30 Jahren mit Islandpferden bei TheHorseSeller. Silke übernimmt den Reitunterricht an den Hofwochenenden und beantwortet alle Fragen rund ums (Island-)Pferd.

Und sie kennt den Weg aus eigener Erfahrung: Vor zwei Jahren hat sie 35 Kilo abgenommen, um wieder unbeschwert zu reiten — und hält ihr Gewicht seit anderthalb Jahren. Beim Thema Ernährung und Wohlfühlgewicht begleitet sie dich mit echtem Verständnis, ganz ohne erhobenen Zeigefinger.

AO

Anja Opitz-Munstermann

KOPF · GEFÜHL · MENTALE BEGLEITUNG

Systemische Coachin und Reitpädagogin. Anja begleitet den mentalen Teil — deinen Kopf, deine Gefühle und die Ängste, die sich rund ums Reiten festgesetzt haben.

Mit pferdegestütztem Coaching hilft sie dir zu verstehen, was dich innerlich bremst, und wieder in Sicherheit und Vertrauen zu finden. Sie ist bei den Calls und live an den Hofwochenenden für dich da.

AZ

Alesia Zöbl

KÖRPER · KRAFT · EMS-TRAINING

Rückenspezialistin und Gründerin von *New Life Elements*. Seit über 16 Jahren begleitet sie Menschen zurück zu Kraft und Beweglichkeit — die meisten kommen wegen Rückenschmerzen und bleiben, weil sie merken: Es geht um viel mehr.

Für dich als Reiterin ist ihr Training besonders wertvoll: Es baut genau die **Kraft, Balance und Beweglichkeit** auf, die du im Sattel brauchst — und darin ist Alesia sehr erfahren. Beim EMS-Training (Elektro-Muskel-Stimulation) werden bis zu 300 Muskeln gleichzeitig aktiviert — gelenkschonend, ohne schwere Gewichte und ideal auch für Wiedereinsteigerinnen. Deine Einheiten machst du bequem von zuhause; den passenden Anzug bekommst du dafür nach Hause.

SK

Sophie Kaufmann

PSYCHOLOGIE · FRAUEN IN DER MENOPAUSE

Psychologin aus München mit einem besonderen Schwerpunkt: die **Psychologie von Frauen in der Menopause**. Sie kennt die ganz eigenen Themen und Trigger dieser Lebensphase — und wie stark sie beeinflussen, wie wir uns selbst sehen.

Sophie bringt den psychologischen Blick auf den Wiedereinstieg: warum wir uns selbst im Weg stehen, wie Vergleiche und innere Kritik uns ausbremsen — und wie du wieder mutiger und freundlicher mit dir selbst umgehst.

JG

Dr. Jan Gerlach

MEDIZIN · GESUNDE GEWICHTSREDUKTION

Facharzt für Allgemeinmedizin (Hausarzt) in Scheeßel — mit einem besonderen Schwerpunkt: **Adipositas-Medizin**. Jan begleitet gesunde Gewichtsreduktion ärztlich fundiert, damit du nicht einfach nur abnimmst, sondern langfristig gesund bleibst.

Gerade beim Wiedereinstieg ist das viel wert: Was ist gesund, was solltest du beachten, wie hörst du gut auf deinen Körper? Jan gibt dir die Sicherheit, dass ihr euren Weg medizinisch verantwortungsvoll geht.

IK

Ilona Kneuper

KARMA YOGA · ACHTSAMKEIT

Sozialpädagogin und Karma-Yoga-Lehrerin. Karma Yoga ist der „Yoga des Handelns" — es geht weniger um perfekte Übungen als um eine achtsame, ruhige Haltung in allem, was du tust.

Ilona bringt Erdung und Gelassenheit in dein Reiten und deinen Alltag — damit du bei dir ankommst und aus einer ruhigen Mitte heraus wieder aufsteigst.

Und noch etwas verbindet uns: Anja, Sophie, Ilona, Jan und Silke reiten alle selbst Islandpferde und kommen aus dem Reitsport. Sie verstehen von innen, wie sich Sehnsucht, Respekt und die Freude am Reiten anfühlen — und schlagen so die Brücke zwischen Fachwissen und Sattel. Alesia bringt die Bewegungs-Expertise dazu, die dich körperlich sicher aufsteigen lässt.

SO FÜHLT SICH DAS AN

Ein Monat bei Aufsteigen

Du musst nichts davon „schaffen" — du nimmst mit, was dir guttut. Alles außer den Hofwochenenden findet online von zuhause statt.

JEDE WOCHE	**Der Live-Call** Ein vertrauter fester Termin mit deiner Gruppe. Hier wächst zusammen, was zusammengehört — und hier darfst du deine Fragen einfach stellen.
EINMAL IM MONAT	**Das Tiefen-Webinar** Ein Abend, an dem ihr in ein Thema wirklich eintaucht — mal mit Silke (Pferd), mal mit Anja (Kopf), Alesia (Körper), Jan (Gesundheit), Sophie (Psyche) oder Ilona (Achtsamkeit).
ALLE 3 MONATE	**Das Wochenende am Hof** Der Höhepunkt: reiten, coachen, bewegen — gemeinsam vor Ort. Jeweils mehrere aus dem Team sind persönlich dabei, passend zum Wochenende.
DAZWISCHEN	**Die WhatsApp-Gruppe** Für Austausch, kleine Erfolge und alle Ankündigungen — damit ihr euch auch zwischen den Terminen nah seid.

Die Termine im Überblick

Damit du gut planen kannst — hier alle festen Termine. Wer welchen Abend gestaltet, erfährst du jeweils rechtzeitig vorab.

Live-Calls	Tiefen-Webinare	Hof-Wochenenden
	jeweils 19:30 Uhr	Samstag + Sonntag

Jeden Mittwoch
um 19:30 Uhr

(außer 23. + 30. Dezember 2026)

Do, 10.09.2026
Do, 08.10.2026
Do, 12.11.2026
Do, 10.12.2026
Do, 14.01.2027
Do, 11.02.2027
Do, 11.03.2027
Do, 08.04.2027
Do, 13.05.2027
Do, 10.06.2027
Do, 08.07.2027
Do, 12.08.2027

28.–29.11.2026
27.–28.02.2027
29.–30.05.2027
21.–22.08.2027

EHRLICH BEANTWORTET

Was dich vielleicht noch zögern lässt

+ Ich bin so lange raus — bin ich da nicht völlig falsch?

+ Ich fühle mich zu schwer, um zu reiten.

+ Ich habe Rückenschmerzen oder körperliche Einschränkungen.

+ Bin ich zu alt dafür?

+ Ich habe kein eigenes Pferd.

+ Ich habe wenig Zeit.

+ Muss ich mich lange binden?

DEIN BEITRAG

Ein Preis — alles drin

197 € / Monat

Einstieg jederzeit · monatlich kündbar

- ✓ Jede Woche dein **Live-Call** mit der Gruppe
- ✓ Einmal im Monat ein **Tiefen-Webinar** mit wechselnden Expertinnen und Experten
- ✓ Alle 3 Monate ein **Wochenende am Hof** — Reiten, Coaching, Bewegung
- ✓ Begleitung durch das **ganze sechsköpfige Team**
- ✓ Deine **WhatsApp-Community** für Austausch und Nähe
- ✓ Deine Unterkunft fürs Wochenende wählst du selbst, ganz nach deinem Geschmack

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Bereit, wieder aufzusteigen?

Auf unserer Seite findest du alle Details und kannst dich direkt anmelden — Einstieg jederzeit, ganz in deinem Tempo.

Zur Anmeldung →