



**KRAFT UND ENERGIE FÜR DEN ALLTAG TANKEN...:
BEI UNS AUF DEM LUKASHOF!**

UNSERE ANGEBOT...

MALEN BEI UND MIT DEN PFERDEN...

**JEDER PINSELSTRICH IST EIN WEG
ZU DIR SELBST**

**Dem Alltag für einen kurzem Moment entfliehen,
zu sich kommen und Kraft tanken.**

**Diese Selbstfürsorge und Achtung für sich selbst,
ist wichtiger denn je geworden.**

Unser Hof soll genau das geben, einen Ort der Energiequelle.

**Wir nutzen die Magie der Pferde, um uns und allen,
die auf unseren Hof kommen, wieder neue Kraft zu geben.**



DIE KRAFT DER PFERDE UND DIE MAGIE DER FARBEN...

Auch die Kunst, das Malen oder einfach die Spielerei mit Farben, können uns bei dem Prozess des Entschleunigens unterstützen. Der Fokus liegt auf dem Blatt oder der Leinwand vor uns, wir kommen zur Ruhe und können den Alltag mal Alltag sein lassen.

Während des Malprozesses dürfen wir in uns hineintauchen, einen Blick auf unser Inneres werfen, unterdrückte Emotionen, belastende Gedanken loslassen und im Bild verarbeiten.

In unseren kreativen Kursen möchten wir beides miteinander verbinden.

Sozusagen eine Kombination zweier sehr wirkungsvoller Komponenten.

Unsere Pferde und die Magie der Farben. Unser Fokus in diesem Kursangebot liegt dabei ganz klar im kreativen Schaffensprozess, den wir Nutzen um wieder zur inneren Stärke zu gelangen und Stress abzubauen. Das perfekt gemalte Kunstwerk, was unseren inneren Perfektionisten mit allen Feinheiten befriedigt, ist nicht das Ziel unserer Kurse. Der Weg ist unser Kunstwerk.

Bei schönem Wetter sind wir auf der Koppel oder direkt im warmen Sand auf dem Platz. Bei Regen steht uns das Reiterstübchen zur Verfügung. Der Fokus liegt aber auf der Arbeit im Freien, um der Natur und den Pferden ganz nah zu sein. Wir bitten daher um entsprechende Kleidung.

Unsere Kurse haben unterschiedliche Themen, die uns eine Orientierung geben. Sie richten sich auch an Menschen, die der Meinung sind, sie könnten nicht malen, sich aber dem Experiment stellen, mit Hilfe von Farben und Pferdeduft in der Nase, loszulassen. Unser Ziel ist es, alle Kursteilnehmer mit neuer Energie und positiven Gedanken wieder in den Alltag zu entlassen.

Unsere kreativen Kurse sind einzeln buchbar und bauen nicht aufeinander auf. Das Material wie Leinwand, Pinsel etc. wird grundsätzlich von uns gestellt.

Welche Themen erwarten dich?

Dein Krafttier
Stille
Dein Pferd
Buddha

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

Heike Prescher
0172 / 1061089



Susann Göbel
0176 / 96988741

Reitanlage Lukashof
Kitzinger Weg 7
97318 Kaltensondheim

www.reitanlage-equivalent.de

STILLE

Stille ist nicht leer, sondern voller Antworten. Stille ist heilsam und wohltuend. Stille kann uns einmal erden und neuen Raum schaffen für neue Gedanken und Ideen. Stille ist selten geworden.

Diese Kurseinheit ist ganz im Rahmen der Stille. Wir werden die meiste Zeit schweigen und die Ruhe in unseren Ohren genießen. Lediglich die Natur um uns herum, darf sprechen.

Im Rahmen einer geführten Meditation und Atemübungen, kommen wir an unserem Ort der Stille an. Solange es nicht regnet, werden wir hier für einen ruhigen Ort auf dem Hof aufsuchen. Unter freiem Himmel und immer in der Nähe unserer Pferde.

Anschließend werden wir der Stille eine Farbe verleihen, jeder für sich, ganz intuitiv. Jeder verbindet mit dem Wort Stille eine eigene Assoziation, das kann ein Ort sein, das kann ein Gefühl sein. Diese Assoziation bringen wir auf unsere Leinwand, jeder für sich und aus seinem inneren Gefühl heraus. Dies kann eine Landschaft sein, das kann einfach ein abstraktes Bild sein, das kann eine Farbkombination sein.

Zum Ende des Kurses nimmst Du „Deine Stille“ mit nach Hause und hast jederzeit einen Anker, wenn Du das Bedürfnis nach Ruhe und dem Moment der Pause hast.



Donnerstag, 18.09.2025
10 bis 12 Uhr

Freitag, 26.09.2025
17 bis 19 Uhr

DEIN PFERD

Den Gedanken „ich kann doch kein Pferd malen“, werfen wir in diesem Kurs als erstes über Bord! Wir dürfen hier nochmal daran erinnern, dass der Schaffensprozess und jeder Pinselstrich zu unserer inneren Heilung und Befreiung von den Lasten des Alltages führt. Sicher, es wird eine Herausforderung sein, sich dem Loslassen zu stellen, sich vom anmutigen Araber im Sonnenuntergang auf seiner Leinwand zu verabschieden. Und dies Bedarf sicher auch etwas Übung, aber es lohnt sich.

Wir werden zu Beginn des Kurses auf Tuchfühlung gehen, Pferde spüren, streicheln, schnuppern, betrachten. Jede Feinheit, jede Gestik und Mimik wahrnehmen. Wir werden hier ganz individuell Entscheiden, welches Pferd wir uns für unsere intensive Betrachtung zur Hilfe holen oder ob wir direkt in die Pferdegruppe gehen.

Bevor wir den Pinsel in die Hand nehmen, spüren wir in uns hinein, welches Gefühl, Wahrnehmung oder auch welches Körperteil waren für uns am Nachhaltigsten. Und dann werden intuitiv Schicht für Schicht unter dem Motto „just do it“, trau dich, UNSER Pferd malen.



Donnerstag, 16.10.2025
10 bis 12 Uhr

Freitag, 24.10.2025
17 bis 19 Uhr

BUDDHA

Buddha-Bilder gibt es in den verschiedensten Variationen. Sie stehen unter anderem für Weisheit, Mitgefühl und den Weg zur Befreiung. Betrachten wir ein Buddha Kunstwerk löst es besondere und für jeden ganz eigene Emotionen aus.

In unserem Kurs „Buddha“ setzen wir uns damit auseinander, was ein Buddha Bild für eine Bedeutung für einen selbst hat. Glück? Wohlstand? Inneren Frieden? Achtsamkeit? Ein paar Worte zur Einleitung sollen uns inspirieren. Die eigene Bedeutung werden wir in diesem Kurs auf unsere Leinwand bringen und unsere ganz eigene Darstellung umsetzen. Schicht für Schicht geben wir unserem Buddha Tiefe und Bedeutung. Wir geben uns dem Prozess des Schaffens einfach hin und lassen die Farben spielen und fließen. Auch hier gilt unperfekt ist perfekt und der Weg des Schaffens ist das Ziel.

Wer mag kann vorhandene Vorlagen nutzen und dann einfach die Farben fließen lassen, völlig intuitiv.

Auch in diesem Kurs steht der Gedanke der „eigenen Auszeit“ im Vordergrund. Ein paar Stunden innehalten und sich seiner Kreativität hingeben, ohne Druck ist maßgeblicher Kursinhalt.

Soweit das Novemberwetter es zulässt werden wir draußen sein, uns aber ansonsten in warme und gemütliche Räume zurückziehen.



Donnerstag, 20.11.2025
10 bis 12 Uhr

Freitag, 28.11.2025
17 bis 19 Uhr

DEIN KRAFTTIER

In dieser Auszeit begeben wir uns auf die Suche nach unserem Krafttier. Ein Krafttier kann ein spiritueller Begleiter in Tiergestalt sein. Es kann dich ein Leben lang begleiten oder dir auch nur in einer bestimmten Lebensphase zu Seite stehen. Es kann dich unterstützen schwierige Herausforderungen zu bewältigen und deine eigenen Stärken zu erkennen und zu zeigen.

Die Suche ist hierbei nicht ganz der korrekte Wortlaut. Das Krafttier kommt zu uns, aber wir müssen den Blick dafür haben. den Impuls wahrnehmen, den wir bekommen. Wir nutzen hier zu Beginn des Kurses eine geführte Meditation, tauchen in uns hinab.

Im Anschluss an die Meditation setzen wir uns an unsere Leinwände, oder Du malst direkt im grünen Gras. Das sich gezeigte Krafttier und deine Umsetzung auf der Leinwand wird dein Anker im Alltag sein. Auch hier ist der Prozess der Umsetzung, die Verbindung zu Deinem Krafttier, welche Du mit deinem Pinsel und deinen ureigenen Gefühlen auf die Leinwand bringst, maßgeblich. Dieser Aspekt ist uns sehr wichtig. Es zählt kein naturgetreues Tier, als wunderschönes Ergebnis, sondern der Weg dahin und der Verbindung mit Deinem Tier in den von dir gewählten Farben.

Die Kurseinheit „Dein Krafttier“ wird unter freiem Himmel stattfinden. Die Verbindung zur Natur und die Nähe zu unseren Pferden halten wir für elementar. Nur bei Regenwetter suchen wir einen trockenen Platz auf. Daher bitten wir um entsprechende Kleidung.



Donnerstag, 17.07.2025
10 bis 12 Uhr

Freitag, 25.07.2025
17 bis 19 Uhr