



Pressemitteilung

Reiten & Yoga: Eine besondere Verbindung von Mensch, Natur und innerer Balance

Dezember 2024

Was ist Reiten & Yoga und wie kam es dazu?

Die Idee von Reiten & Yoga entsprang einer lebenslangen Leidenschaft: Pferde und Yoga. Seit ihrer Kindheit tief mit Pferden verbunden und seit über 23 Jahren leidenschaftliche Yogi, gründete die Initiatorin Catherine Lippuner bereits 2014 *Reiten & Yoga*. Was zunächst als persönliches Herzensprojekt mit ersten Retreats begann, entwickelte sich schnell zu einem Konzept mit transformierender Kraft.

Die Kombination aus Yoga, Pferden und der Natur öffnet eine besondere Tür – zu innerer Ruhe, neuer Energie und einem tieferen Selbstbewusstsein. „Mein Ziel war es immer, Menschen eine Auszeit vom Alltag zu ermöglichen, in der sie sich um nichts kümmern müssen. Es ist eine Zeit des Seins, die Raum schafft für Freude, Entspannung und persönliche Entwicklung“, erzählt die Gründerin.

Viele Teilnehmer:innen berichten nach einem Retreat von nachhaltigen Veränderungen: Sie haben alte Hobbys wiederentdeckt, sich einem Pflegepferd gewidmet oder sogar eines gekauft, berufliche Entscheidungen getroffen oder einfach ein tiefes Gefühl von Glück erlebt. Und eines ist immer garantiert: Freude, neue Energie und ein wenig Muskelkater.

Was macht Reiten & Yoga so besonders?

Die Retreats verbinden einzigartige Elemente: die Bewegung im Sattel, die achtsame Praxis auf der Yogamatte und die heilende Kraft der Natur. Diese Mischung schenkt Teilnehmer:innen nicht nur Erholung, sondern auch Inspiration und neue Perspektiven. Ob ein verlängertes Wochenende in den Alpen oder ein Abenteuer auf Ibiza oder in Namibia – die Retreats sind so konzipiert, dass jede:r genau das findet, was sie oder er braucht. Die 43jährige Schweizerin bringt es auf den Punkt: „Reiten, Yoga und Natur sind ein unschlagbares Trio. Diese Verbindung hilft uns, abzuschalten, zu wachsen und das Leben in vollen Zügen zu genießen.“ Und Reiten & Yoga ist keine Alltagsfliege, das Unternehmen gibt es jetzt schon über 10 Jahre, und das aktuell mit jährlich 30 verschiedenen Retreats im Portfolio.

Vielfältige Retreat-Angebote: Für jedes Bedürfnis das Passende

Heute bietet *Reiten & Yoga* ein breites Spektrum an Retreats – von verlängerten Wochenenden bis hin zu einwöchigen Reisen, geeignet für Reitanfänger:innen oder erfahrene Reiter:innen. Die Retreats finden an inspirierenden Orten wie dem Ober- und Unterengadin in der Schweiz, Ibiza, Island, Sizilien, Marokko und Namibia statt. Dabei wird nicht nur auf Reitlevels und Programme Rücksicht genommen, sondern auch auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse der Teilnehmer:innen. Alle Unterkünfte haben einen Wow-Faktor, von den liebevoll designten Zelten beim Atlantikritt in Marokko bis hin zu den luxuriösen Lodges in Namibia. Die Teilnehmer:innen sind immer an wunderschönen und stilvollen Orten untergebracht.



Tierwohl wird groß geschrieben

Das Herzstück des Angebots verbindet Reiten mit Yoga. Die Yoga-Stunden sind thematisch auf die Retreats abgestimmt und unterstützen die Teilnehmer:innen dabei, Körper und Geist in Balance zu bringen. Eine entspannte Reiterin ist nicht nur ein Geschenk für sich selbst, sondern auch für das Pferd. Denn das Wohl der Pferde ist ein essentieller Punkt, der Catherine Lippuner am Herzen liegt. Daher arbeitet sie im Rahmen der Retreats ausschließlich mit Ställen zusammen, die genau das garantieren. Die Retreats finden in den schönsten Landschaften der Schweiz und weltweit statt – von den Alpen bis zur Küste des Mittelmeers.

Für detaillierte Informationen zu den Angeboten und Retreat-Beschreibungen lohnt sich ein Blick auf die Website, um sich selbst auf diese transformative Reise zu begeben.

<https://www.reitenundyoga.ch/>

Für weitere Medieninformationen:

Nina Aryapour

Primus Communications

Sophie-Charlotten-Str. 57/58, 14057 Berlin, n.aryapour@primcom.com, 0176-813 22 650