

| Titel | Verfasser | Info | gefunden |
|----------------|---------------|------|--|
| Ausritt | Mascha | | www.Aerobic-company.de |

Du machst es dir bequem -
Du fühlst deinen Körper ganz bewusst -
Du bist jetzt ganz ruhig -
Deine Hände und Arme sind ganz schwer -
Dein Nacken und deine Schultern sind ganz schwer -
Deine Füße und Beine sind ganz schwer -
Dein ganzer Körper ist angenehm warm -
Deine Atmung ist ruhig und gleichmäßig -
Dein Gesicht ist ganz entspannt und gelöst -
Dein Kopf ist frei und leicht -

Stell Dir vor, dass Du deine warmen Wintersachen anziehst. Thermohose, gefütterte Stiefel, den kuscheligen Schal, warme Jacke, Mütze und natürlich Handschuhe. Du packst dich richtig warm ein und verlässt das Haus.

Der Kies knirscht unter deinen Füßen, als du den kurzen Weg zum Stall zurücklegst. Dort angekommen wirst du schon erwartet. Ein wunderschönes schwarzes Pferd steht gezäumt und gesattelt vor einer leeren Box. Es wiehert leise und schnaubt. Stupst dich freundlich mit seiner warmen Nase an. Etwas unsicher noch streckst du ihm deine Hand entgegen und gibst ihm die Mohrrüben aus deiner Jackentasche. Das Pferd schabt mit dem Huf und ihr geht langsam auf die noch offene Stalltür zu.

Draußen angekommen nimmst du deinen ganzen Mut zusammen und steigst auf. Etwas unsicher noch sitzt du im Sattel, der erstaunlich bequem ist. Das Pferd setzt sich langsam in Bewegung. Du hast keine Angst. Fühlst dich sicher und geborgen auf seinem breiten Rücken.

Du reitest durch das breite hölzerne Hoftor und lässt den Stall hinter dir. Trittst ein in die wundervolle Landschaft, die bis eben hinter dem Tor und der hohen Mauer verborgen lag.

Ein zischender Bach zu deiner linken, Wiesen, Felder und ganz weit entfernt ein kleiner Wald zu deiner rechten. Der Boden ist noch ganz leicht in Nebel gehüllt. Du reitest auf einem Kiesweg am Bach entlang. Hörst dem Rauschen des Wassers zu und genießt es, dich tragen zu lassen und von dieser ungewohnten Höhe auf die Welt herab zu blicken.

Auf einer der Wiesen auf der anderen Seite des Baches siehst du Rehe grasen. Man muss schon genau hinsehen, dass man sie von weitem erkennen kann. Du siehst sie dir genau an. Wie viele es wohl sind? Schöne Tiere sind das. Je näher du kommst, desto besser kannst du sie erkennen. Hellbraun, mit kleinen weißen Flecken.

Ein Stück entfernt führt eine hölzerne Brücke über den Bach. Das Pferd steuert geradewegs drauf zu und überquert den Wasserlauf.

Ausritt

Als das Klopfen der Hufe auf dem Holz ertönt heben die Rehe die Köpfe.

Sie sehen dich an. Bewegen sich aber nicht. Stehen ganz still.
Du bist jetzt schon ganz nah.

Der Rappe fällt in einen leichten Trab.

Ganz selbstverständlich passt du dich der Bewegung an.
Du trabst an den Rehen vorbei, die dir mit großen Augen nachschauen.

Du schaust dich um und siehst dir die wunderschönen Wiesen an,
siehst, wie sich der Nebel langsam verzieht,
lässt dir die Sonne auf den Rücken scheinen und genießt den Ritt.

Nach einer Weile gibst du dem Schwarzen die Sporen und ihr galoppiert über die Wiesen.
Du genießt den kalten Luftzug, der dir um die Nase weht.
Genießt es, dich davontragen zu lassen.
Immer im selben Rhythmus trommeln die Hufe auf den Boden.
Das Ende deines Schals flattert hinter dir her.
Genau so wie die dichte schwarze Mähne des Rappen im Wind weht.
Immer Schneller und schneller werdet ihr.
Du wirst immer mutiger.
Legst den Kopf in den Nacken, schließt für einen Moment die Augen.
Vertraust dem Pferd vollkommen.
Schaust wieder nach vorn.
In die traumhafte Landschaft.

Du reitest direkt auf einen See zu und verringerst etwas die Geschwindigkeit.
Locker trabt ihr auf das Ufer zu,
es ist teils von großen Bäumen gesäumt.
Das Wasser ist ganz ruhig.
Es weht kein Wind, der Wellen verursachen könnte.
Die letzten paar Meter reitest du im Schritt drauf zu.
Suchst einen geeigneten Platz, um zu rasten.
Findest schließlich einen umgestürzten Baumstamm.
Du steigst ab, streichelst dem dampfenden Pferd den Hals.

Wunderschön ist es hier.

Genieß noch ein wenig diese Ruhe...
Du atmest nun tief durch -
Du reckst die Arme -
und streckst und räkelst dich
wie eine Katze -
Du öffnest langsam die Augen -
Du gewöhnst dich an das helle Licht
und findest dich langsam wieder im Raum zurecht