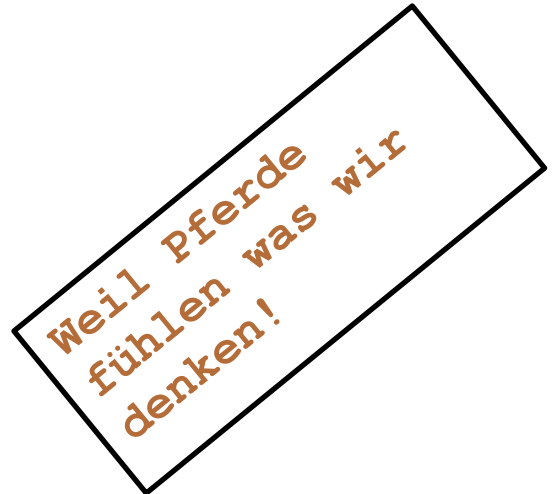




KURS MENTALTRAINING FÜR REITER

KURSIINHALT:

- Was bringt dir ein Mentaltraining beim Reiten
- Wie profitiert dein Pferd massiv davon
- Wie du mit **Stresssituationen, Angst und Nervosität** richtig umgehst
- Deine Gedanken für dich arbeiten lässt
- **Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen** richtig aufbaust
- **Selbstsicher** Ausreiten- so klappt es!
- **Fokus und Konzentration** richtig aufbauen
- Dein **volles** Potenzial im Reiten ausschöpfen
- Werde ein mental sicherer und **nervenstarker Reiter**
- Wie du mehr **Klarheit und Sicherheit** beim Reiten erreichst
- Erfolg in jedem Fall, für dich und dein Pferd
- Starke Glaubenssätze sind Gold wert
- Innere mentale **Stärke** erlangen
- Das richtige Kopfkino (Visualisierungstraining)



Der Kurs wird umrandet mit Übungsbeispielen, einem Trainingsordner und genug Zeit für Fragen + **30-minütiges Telefoncoaching für nach dem Kurs**. Der Kurs findet OHNE PFERDE statt! Es werden die mentalen Fähigkeiten des Reiters trainiert! Keine Vorkenntnisse nötig.

ORT: Pferdehof Steinegg, Gabriela und Sven Gmür, Steinegg, 8536 Hüttwilen

INVESTITION: Fr. 180.-/ Teilnehmer (per Rechnung) inkl. Trainingsunterlagen, + 30 minütiges Telefoncoaching. Zzgl. Fahrspesen (werden vor Ort bar eingezogen, je mehr TN umso günstiger die Fahrspesen, min. 8.-. max. 17.-/TN)

DATUM: **Samstag 07.03.20 14:00 – 17:00 Uhr**

Dauer: 3 h

LEITUNG: **Jolanda Stettler, mentaltraining-reiter.ch**
Anmeldung bei: jolanda@mentaltraining-reiter.ch / 078 689 96 79