



## Kursübersicht 2019

### HALBTAGESKURS

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Dauer:</b>        | <b>09:00 – 13:00 Uhr oder 13:00 – 17:00 Uhr (auch Samstag oder Sonntag buchbar)</b>  |
| <b>Thema:</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wozu nützt mir als Reiter ein Mentaltraining?</li><li>• Warum profitiert mein Pferd massiv davon?</li><li>• Wie gehe ich erfolgreich mit Angst und Blockaden um?</li><li>• Wie kann ich mentale Stärke für das Reiten entwickeln?</li><li>• Sicherheit gewinnen- entspannt ausreiten</li><li>• Fokus und Konzentration beim Reiten stärken</li><li>• Stress reduzieren- Balance gewinnen</li><li>• Optimale mentale Turniervorbereitung</li><li>• Die Kraft der Visualisierung</li><li>• Erfolgsstrategien richtig einsetzen</li><li>• Beziehung zum Pferd vertiefen</li></ul> |
| <b>Investition</b>   | Fr. 190.-/Teilnehmer inkl. Trainingsordner mit dem <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Kursskript</li><li>✓ Trainingsunterlagen</li><li>✓ grosser Praxistransfer</li><li>✓ Fallbeispielen</li><li>✓ Telefoncoaching für nach dem Kurs</li></ul>  |
| <b>Fahrtspesen</b>   | Nach Vereinbarung  |
| <b>Ausschreibung</b> | Eine Vorlage zur Kursausschreibung besteht   |
| <b>Weiteres</b>      | Der Kurs ist praxisorientiert aufgebaut und bietet genug Zeit für Fragen und Beispiele zu besprechen. Der Kurs findet OHNE Pferde statt, es werden die mentalen Fähigkeiten der Reiter trainiert.  |



## TAGESKURS Level 1+2

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Dauer:</b>        | <b>09:00 – 16:00 Uhr , auch am Samstag oder Sonntag buchbar</b>  |
| <b>Thema</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wozu nützt mir als Reiter ein Mentaltraining?</li> <li>• Warum profitiert mein Pferd massiv davon?</li> <li>• Wie gehe ich erfolgreich mit Angst und Blockaden um?</li> <li>• Wie kann ich mentale Stärke entwickeln</li> <li>• Sicherheit gewinnen- entspannt ausreiten</li> <li>• Fokus und Konzentration stärken</li> <li>• Stress reduzieren</li> <li>• Optimale mentale Turniervorbereitung</li> <li>• Die Kraft der Visualisierung</li> <li>• Erfolgsstrategien im Reitsport richtig einsetzen</li> <li>• Beziehung zum Pferd vertiefen</li> <li>• Ursache/Wirkung</li> <li>• Selbstbewusstsein/Selbstvertrauen richtig aufbauen</li> <li>• Meine Kraft der Glaubenssätze</li> <li>• Das Unterbewusstsein richtig einsetzen</li> <li>• Mein mentales Fitnessprogramm</li> <li>• Weg vom Druck – hin zur Bestform</li> <li>• Wie erreiche ich mentale Meisterklasse für den Reitsport</li> </ul> |
| <b>Investition</b>   | <p>Fr. 240.- /Teilnehmer inkl. Trainingsordner, exkl. Verpflegung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kursskript</li> <li>✓ Trainingsunterlagen</li> <li>✓ grosser Praxistransfer</li> <li>✓ Fallbeispielen/Telefoncoaching für nach dem Kurs</li> </ul>  |
| <b>Fahrtspesen</b>   | Nach Vereinbarung  |
| <b>Ausschreibung</b> | Eine Vorlage zur Kursausschreibung besteht   |
| <b>Weiteres:</b>     | Der Kurs ist praxisorientiert aufgebaut und bietet genug Zeit für Fragen und Beispiele zu besprechen. Der Kurs findet OHNE Pferde statt, es werden die mentalen Fähigkeiten der Reiter trainiert.  |