



THEORIE TRIFFT PRAXIS

Inhalt Theorie (3,5 h)

- Woher stammt Mentaltraining und was bringt es mir
- Was für **einen Nutzen** hat ein Mentaltraining für mich als Reiter
- Wie profitiert mein Pferd massiv davon
- Wie gehe ich erfolgreich **mit Stresssituationen, Angst und Nervosität um**
- Körperwahrnehmung, Körpergefühl, Bewegungsgefühl für das Reiten optimieren durch mentales Training
- Königsdisziplin **Konzentration und Fokus**
- **Sicher und Gelassen** im Gelände
- Wie erlange ich **mehr Klarheit und Sicherheit** beim Reiten
- Wie werde ich **mental stark**-für mich und mein Pferd
- Wie erreiche ich **mehr Selbstvertrauen** beim Reiten
- **Erfolgsstrategien** für Turniervorbereitung- so klappt es
- Wie wirkt sich mentales Training auf die Mensch-Pferd-Beziehung aus

Durch den Kursinhalt bekommst du folgende Ergebnisse:

- Du wirst ein selbstsicherer Reiter durch das mentale Training
- Du bekommst das Wissen, wie sich mentales Training positiv auf dein Pferd ausübt und zwar sehr schnell.
- Wie du mit Stresssituationen / Angst / Nervosität richtig umgehen kannst.
- Mehr Konzentration und den richtigen Fokus für das Reiten und die Zusammenarbeit mit deinem Pferd
- Mehr Sicherheit beim Ausreiten und auf Turnieren
- Das richtige Kopfkino
- Deine Gedanken für dich arbeiten lässt
- Eine tiefere Verbundenheit mit deinem Pferd
- Grösseres Selbstvertrauen in deinem (Reit)Alltag

Praxisteil (1h)

Mit einfachsten Trainingsübungen (geritten oder am Boden) wird die gelernte Theorie in die Praxis transformiert! Der Fokus wird bei den mentalen Fähigkeiten beim Reiter sein, mit dem Ziel, die Reaktion vom Pferd auf die Gedanken bewusst zu erfahren!

DAUER: 4,5h

INVESTITION: **220.-/TN**

LEITUNG: **Jolanda Stettler, mentaltraining-reiter.ch**

Anmeldung bei: jolanda@mentaltraining-reiter.ch /bis
Teilnehmerzahl max. 10