

Mentaltraining im Reitsport bei Stefanie Heuer - 23.+24.11.24

Im Reitsport ist die Beziehung zwischen Reiter und Pferd von zentraler Bedeutung. Die mentale Stärke des Reiters wirkt direkt auf das Pferd – ein klarer Kopf und innere Ruhe schaffen Vertrauen und Harmonie. In diesem Lehrgang steht das Zusammenspiel von Mensch und Tier im Fokus: Wie beeinflusst unsere mentale Einstellung das Verhalten des Pferdes? Wie können wir durch gezieltes Mentaltraining eine tiefere Verbindung herstellen, Stress abbauen und eine harmonische Kommunikation im Sattel fördern?

Inhalte und Ablauf:

Samstag, 23.11.24

→ 9 Uhr: Einführung in das Mentaltraining Teil 1

Es werden Gedanken und Gefühle sowie das Reiten mit inneren Bildern thematisiert. Methodisch wird dabei in Einzel- und Partnerarbeitsphasen und Diskussionsrunden an konkreten Fallbeispielen gearbeitet. **Persönliche Anliegen können gerne bei der Anmeldung angegeben werden oder am Lehrgangstag genannt werden.**

→ 12-13 Uhr: Mittagspause

→ ab 13 Uhr: Praxisteil *Reiten mit inneren Bildern (optional)* und/oder Persönlichkeitsprofil mit 30 Minuten Einzelcoaching am Sonntag (optional, auch beides)

Im Praxisteil wird das zuvor theoretisch erarbeitete *Reiten mit inneren Bildern* in 30 Minuten Einzelunterricht oder 45 Minuten zu zweit praktisch vertieft. Am PC wird ein Persönlichkeitsprofil (Test ca. 25 Minuten) erstellt. Das Einzelcoaching erfolgt am **Sonntag!**

Sonntag 24.11.24

→ 9 Uhr: Mentaltraining Teil 2

Es werden Emotionen, Glaubenssätze sowie der Umgang mit Stress und Leistungsdruck (von innen und außen) thematisiert.

→ ab 12:30 Uhr: Einzelcoaching 30 Minuten (zugehörig zum Persönlichkeitsprofil am Samstag!)

Veranstaltungsort:

Theorie Mentaltraining und Einzelcoaching: Tagungssaal Bau und Grund Nagel GmbH u. Co KG, Friedrich-Menzefricke-Straße 4, 33775 Versmold

Reiten & Durchführung der Persönlichkeitstests: Reitsportanlage Menzefricke, Friedrich-Menzefricke-Straße 51, 33775 Versmold

Kosten:

Theorie Mentaltraining: 150 € (für Mitglieder des ZRFV Versmold 100 €)

Reiten (30 Minuten alleine): 35 €

Reiten (45 Minuten zu zweit): 30 €

Persönlichkeitsprofil mit 30 Minuten Einzelcoaching: 50 €

Fragen und verbindliche Anmeldung bei Alexandra Obermeyer (015789327861) bis zum 08.11.24
Die Anmeldung ist nur komplett mit Zahlungseingang auf das Vereinskonto!

IBAN: DE18 4786 0125 2735 7077 00

Mentale Stärke

im Reitsport

- Der perfekte Wechsel . . .
- Gelassen auf dem Pferd . . .
- Die ideale Distanz zum Sprung . . .
- Eine entspannte Runde im Gelände . . .
- Unvorstellbar oder Glückssache für dich?

Manchmal stehen wir Reiter uns durch Erwartungen, Angst, Nervosität, Stress, Ehrgeiz oder Ungeduld oder andere Emotionen selbst im Weg. Für Trainer: Du kannst das Gelernte 1:1 auch bei deinen Schülern anwenden.

DEINE VERÄNDERUNG BEGINNT JETZT

- für mehr Harmonie zwischen Pferd und Reiter
- für mehr Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Sicherheit
- um Ziele zu erreichen
- um die Konzentration zu steigern
- um die Gedanken und Emotionen zu lenken

DU LERNST, WAS MIT MENTALEM TRAINING:

- Gedanken und wie wir sie steuern können
- wie Emotionen auf unseren Körper wirken
- Wie du positive Ziele formulierst und umsetzt
- Wie du Ressourcen und Stärken erkennst
- Welche Hindernisse evtl. noch im Weg stehen
- Wie du Glaubenssätze bearbeitest
- Wie du Visualisierung nutzt, um dich oder deine Schüler auf ein neues Level zu bringen

*...für mehr
Leichtigkeit & Freude*



ADRESSE:

Gänseweg 10, Wagenfeld

KONTAKT:

0178 9321589

info@kopfkino-mental.coach

WEB:

www.kopfkino-mental.coach

Stefanie Heuer

Mentaltraining | Emotionscoaching

Systemisches Business Coaching

Reitsport Trainerin

