



# Mentaltraining Reiten

## Das Praxisseminar

Das Thema Mentaltraining ist in etablierten Leistungssportarten, insbesondere bei Wettkämpfen, nicht mehr wegzudenken. Ist der Kopf nicht bereit, wird der Körper nicht leisten können. Leider wird es im Reitsport noch viel zu wenig angewendet. Dabei ist gerade in dieser Sportart, wo zwei unterschiedliche Lebewesen miteinander harmonisieren und kommunizieren müssen, der mentale Aspekt von allerhöchster Bedeutung. Die physische Leistung wird beeinflusst von dem psychischen Zustand.

Dieses Seminar ist ausschließlich den Teilnehmern des zuvor besuchten Theorieseminars „Mentaltraining Reiten“ vorbehalten!

Es wird im individuellen Einzelcoaching gearbeitet!

### Ablauf und Inhalte der Einheiten (variiert je nach Teilnehmer):

- Wahrnehmung
- Einwirkung durch Energie und Gedanken
- Blockaden erkennen und daran arbeiten
- Loslassen und Vertrauen
- Stärken stärken
- Optimierung von Potential und Leistung

Wann: Samstag, 17. März 2018, (10:00 – 16:00 Uhr)

Seminarort: Reitverein Burgwald,  
Darmstädter Straße, 35099 Ernsthausen

Teilnahmegebühr: 80,00 € (Nichtmitglieder + 10,00 € Anlagennutzung)

Anmeldung: Tanja Ludwig ([www.TL-Horsetraining.de](http://www.TL-Horsetraining.de))  
[info@tl-horsetraining.de](mailto:info@tl-horsetraining.de)  
01774022910

