



Mentaltraining Reiten

Theorieseminar

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. Denn unsere physische Leistung wird beeinflusst von unserem psychischen Zustand!

Inhalte des Seminars sind u.a.:

- Bewusstsein und Wahrnehmung entwickeln
- Das Pferd als Spiegel
- Blockaden durch Stress und Angst
- Energie und Gedanken
- Mentale Stärke entwickeln
- Optimierung von Potenzial und Leistung

Dieses Seminar findet als „Grundseminar“ ohne Pferd statt – Es kann bei Bedarf in einem „Aufbauseminar“ mit Pferd fortgeführt werden.

Termin:	10. Februar 2019 (10.00 – 16.00 Uhr)
Seminarort:	Reithalle Fam. Estor, Vogelwiese 7, 35260 Schweinsberg
Teilnahmegebühr:	95,00 € (inkl. Vollverpflegung!)
Anmeldung:	Tanja Ludwig (www.TL-Horsetraining.de) Trainerin-B EWU / Deutsch-Olympischer-Sportbund info@tl-horsetraining.de 01774022910

