

# Trau dich – Raus aus der Angst!



**Online-Seminar zum Thema:  
„Die Angst im Griff haben –  
Wege aus der Angst für Reiter,  
Trainer und Pferdefreunde“**

## **Mental- und wingwave®-Coach: Angelika Wirzberger**

Jeder Reiter kennt es, wenn ungute Gefühle einen in den Sattel begleiten. Angst vor einer Springstunde, vor dem Turnier, vor dem Ausritt, einem schreckhaften oder losbockenden Pferd usw. Das Herz rast, die Luft bleibt weg, der Körper verkrampft – die Angst hat einen wieder voll im Griff. Aber, wie stark die Angst dich im Griff hat, bestimmst du selbst!

In diesem Online-Seminar lernst du verschiedene effektive und wirkungsvolle Methoden, mit denen du deine Angst in den Griff zu bekommen kannst. Es gibt ein sehr informatives Skript, Übungsvorlagen sowie genügend Zeit für individuelle Fragen und üben von einigen Methoden.

### **Seminar-Inhalte:**

- **Allgemeine Informationen zum Thema Angst?**
- **Was ist Angst?**
- **Wie entsteht Angst? – Die Angstspirale und die 4 Ebenen der Angst.**
- **Wege aus der Angst – Übungen, Tipps und Strategien.**
- **Selbsthilfetechniken bei Angst**
- **Fragerunde der Teilnehmer**

**Der Schlüssel zur Veränderung... ist die Angst loszulassen!**

**Wann:** **Donnerstag den 28.07.2022**  
von 18:00 Uhr – ca. 21:00 Uhr inkl. 15 Min. Pause

**Wo:** Online-Seminar per Zoom

**Kosten:** 75,00 € incl. MwSt., Skript und Übungsvorlagen

**Infos und Anmeldung unter:** [www.sportmentaltraining-reiten.de](http://www.sportmentaltraining-reiten.de)

**Max. 10 Teilnehmer**

Nach der verbindlichen Anmeldung wird dir per E-Mail die Seminar-Rechnung zugeschickt. Die Rechnung für die Seminar-Kosten ist vor Beginn des Seminars zu begleichen! Erst nach Bezahlung der Rechnung bekommst du das Skript, die Übungsvorlagen und den Zugangs-Link per E-Mail zugeschickt!