

Trau dich – Raus aus der Angst!



**Online-Seminar zum Thema:
„Die Angst im Griff haben –
Ängste überwinden –
Mental stark reiten“**

Mental- und wingwave®-Coach: Angelika Wirzberger

Egal ob es um Prüfungsangst auf dem Turnier oder um Angst nach einem Unfall im täglichen Training geht: Mentales Training kann dabei helfen, wieder angstfrei zu reiten und Bestleistungen zu erbringen. Denn es steigert die Konzentrationsfähigkeit, hält den Reiter handlungsfähig und hilft so dabei, einen Ausweg aus der Angst zu finden. Schließlich ist gerade im Pferdesport mentale und emotionale Stärke von besonderer Bedeutung, da das Pferd sehr sensibel auf die Gefühle seines Reiters reagiert und Ängste und Nervosität wahr nimmt.

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**

Wann: Mittwoch den 22.01.2025

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

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!