

# *Mentalcoaching für Reiter*

16. - 18.04.2021 in 36304 Alsfeld

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

***Reiten beginnt im Kopf! – Nur was, wenn der Kopf streikt!***

Der mentale Bereich im Reitsport beeinflusst maßgeblich unsere körperliche Leistungsfähigkeit. Die mentale Fitness entscheidet oftmals über Sieg oder Niederlage, Erfolg oder Misserfolg - nicht nur im Leistungssport. Ist der Kopf nicht bereit, spielt der Körper auch nicht mit!

Mentaltraining ist die Basis für Erfolg und Freude im Reitsport! Als Reiter wissen wir, technisches Können allein genügt nicht, um erfolgreich zu sein... Entscheidend ist die Kombination aus mentaler, emotionaler und körperlicher Fitness. Egal ob im Freizeit - oder Turniersport. Das Mentaltraining ist insgesamt ein sehr weites Feld. Hier ein paar Themen:

- Vom Überehrgeiz zu mehr Gelassenheit - Ziele formulieren, erarbeiten und erreichen.
- Positiv und realistisch denken - Die Kraft der eigenen Gedanken.
- Weg vom Stress zu mehr Reiten mit Freude - Konzentration richtig lenken.
- Von Verkrampfung zur Entspannung - Auch Entspannen will gelernt sein.
- Vom Zweifeln zum Selbstbewusstsein - Selbstvertrauen aufbauen.
- Von Ängstlichkeit zum Zutrauen - Ruhe und Mut entwickeln.
- Visualisierung - Reiten mit inneren Bildern.
- Mentale Wettkampfvorbereitung - Der Weg aufs Siegertreppchen.

***Die Lösung ist im Kopf! – DU kannst es verändern!***

Das Mentaltraining kann "ohne" und "mit" Pferd stattfinden. Der erste Termin sollte "ohne" Pferd stattfinden, um zunächst dein Anliegen zu analysieren und Lösungsansätze zu erarbeiten. Bei einem zweiten Termin kann das theoretisch Erarbeitete in die Praxis umgesetzt werden.

**Wann:** 16.-18.04.2021 (Freitag/Samstag/Sonntag)

<b>Wo:</b>	<b>Coaching „ohne“ Pferd:</b>	<b>Coaching „mit“ Pferd:</b>
	Hotel „Zur Schmiede“	Ländlicher Reit- und Fahrverein Alsfeld
	Ziegenhainer Str. 26, 36304 Alsfeld	Hersfelder Str. 80, 36304 Alsfeld

**Kosten:** 75,00 €/60 Min. Coaching „ohne“ Pferd  
75,00 €/60 Min. Coaching „mit“ Pferd zzgl. 10,00 € Fremdreitergebühr  
Das Mentaltraining findet in Einzelcoachings statt!!!

**Anmeldung:** Christina Bauer (Tel.: 0163 / 6154137 oder E-Mail: christina.bauer.96@gmx.de)

Weitere Information zu Angelika Wirzberger und Mentalcoaching für Reiter unter:

**[www.sportmentaltraining-reiten.de](http://www.sportmentaltraining-reiten.de)**