

Mentalcoaching für Reiter

07. - 08.02.2020 in 30938 Burgwedel

Mental- und wingwave®-Coach: Angelika Wirzberger

Reiten beginnt im Kopf!

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.

Mental fit und emotional stark – wenn´s drauf ankommt!

Wann: 07. - 08.02.2020 (Freitag/Samstag)

Wo: Equin-aqua-therapie
Sylvia Ostermann
Hinter den Höfen 24
30938 Burgwedel / OT Wettmar

Kosten: 85,00 €/60 Min. Coaching "ohne" Pferd

Das Mentaltraining findet „ohne“ Pferd und in Einzelcoachings statt!!!

Anmeldung bei: Angelika Wirzberger (www.sportmentaltraining-reiten.de)

Mail: angelika.wirzberger@t-online.de oder Mobil: 0172 / 6168824 oder per PN
Bitte gebt mir bei der verbindlichen Anmeldung folgende Daten an:
Vor- und Nachname, Handy-Nr. (für den Fall der Fälle), Wunschtage und -zeit
(wenn möglich, versuche ich dies bei der Zeitplanung zu berücksichtigen).

Weitere Informationen zum Thema Mentalcoaching unter:

www.sportmentaltraining-reiten.de oder www.coachingzentrum-wirzberger.de.

Bei Fragen, einfach melden - Ich beantworte sie sehr gern!

Angelika Wirzberger