

Mentalcoaching für Reiter

13. - 14.03.2020 in 25499 Tangstedt

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 Siebertreppchen.

Mentaltraining: Der persönliche Weg zur Bestform!

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

Wann: 13. - 14.03.2020 (Freitag/Samstag)
Wo: 25499 Tangstedt (genaue Adresse folgt bei verbindlicher Anmeldung)
Kosten: 75,00 €/60 Min. Coaching "ohne" Pferd
80,00 €/60 Min. Coaching "mit" Pferd
Das Mentaltraining findet 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),
Coaching "ohne" oder "mit" Pferd.

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

Angelika Wirzberger