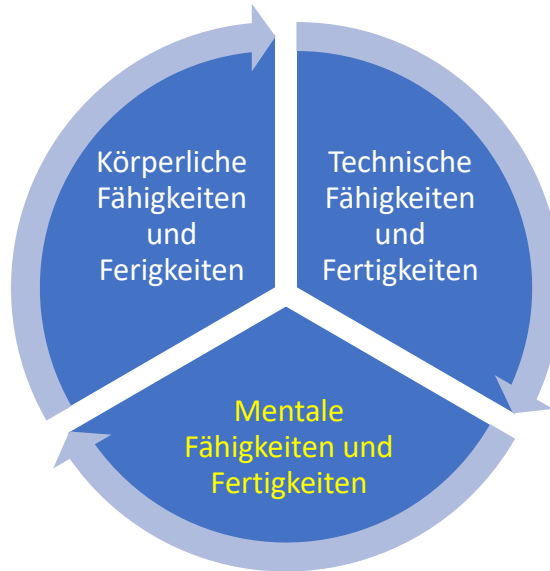




MENTAL-ENERGY TRAINING

DIE BAUSTEINE DES REITENS

DER STETIGE PROZESS DER REITERLICHEN ENTWICKLUNG



Bei mentalen Fähigkeiten und Fertigkeiten handelt es sich hauptsächlich um die Selbstregulation des Reiters. Denn unsere Gedanken und Gefühle drücken sich in unseren Bewegungen, Reaktionen, dem Atem und unserer Körperspannung aus. Das Pferd liest den Reiter anhand dieser energetischen Ausstrahlung und reagiert entsprechend emotional und immer körperlich.

Deine Fähigkeit der mentalen wie auch energetischen Selbstregulation ermöglicht einen sicheren und erfolversprechenden Ritt auch anhand der verbesserten Kommunikation mit deinem Pferd.

Lasse dich von der mentalen Energiearbeit an einem meiner ½ Tages Kurse inspirieren. Die unterschiedlichsten Themen findest du auf der 2. Seite.

½ Tages Kurs gemäss den anschliessend aufgelisteten Themen:

Ohne Pferd (3 Stunden)	CHF 400.- pro Tag exkl. Reisespesen und Verpflegung
Mit Pferd (4 Stunden)	CHF 500.- pro Tag exkl. Reisespesen und Verpflegung

Bis du interessiert, dann nehme unverbindlich mit mir Kontakt auf.

Mit den nachfolgend aufgeführten Themen führe ich dich in jeweils 3 resp. 4 Stunden in die Welt der Energiearbeit und des Mentaltrainings ein. Du wirst unterschiedliche Techniken kennen lernen und üben können, dies mit oder ohne Einbezug des Pferdes. Die reiterliche Umsetzung erkennst du auch dann, wenn am Kurs nicht geritten wird.

Die Kurse eignen sich, mit einer Ausnahme für jedes reiterliche Niveau.

THEMENAUSWAHL

STABILITÄT UND BALANCE

Mit der inneren Stabilität bringst dich nichts mehr aus dem Gleichgewicht. Du lernst und übst Techniken aus dem Kampfsport zur mentalen aber auch körperlichen Stabilität.

STRESSRESILIENZ UND GELASSENHEIT

Mit dem Wissen, wie Stresssensoren auf dein Hirn, deine Gedanken und deine Emotionen wirken, lernst du Stress besser zu verstehen. Du übst, wie du deinen Schutz aufzubauen kannst und lernst das «Erste Hilfpaket» aus dem Mentaltraining kennen.

DAS POSITIVE REITER-MINDSET

Mit der Stärke des positiven Reiter-Mindsets werden deine eigenen Blockaden überwunden und die Kommunikation mit deinem Pferd verbessert. Du lernst den Moment in eine positive Richtung zu steuern.

SELBSTVERTRAUEN UND SELBSTSICHERHEIT

Mit deinem Selbstvertrauen stärkst du deine Selbstsicherheit. Deine gestärkte Selbstsicherheit stärkt die Kommunikation mit dem Pferd. Du lernst dich besser wahrzunehmen und dein Pferd ohne Druck zu führen.

RAHMEN ERWEITERUNG (erfahrene Reiter)

Unser Bewegungspotenzial ist direkt mit unserer meist begrenzten Vorstellungsfähigkeit gekoppelt. Um dies zu optimieren, eignen sich zwei Techniken aus dem Mentaltraining und der energetischen Therapie. Tipp: erst den Kurs «Stabilität und Balance» absolvieren.

TURNIERVORBEREITUNG

Wir beleuchten was vor, während und nach dem Turnier zur Stressprävention und mentaler Stabilität zu beachten ist.