

# BEWEGUNGS- UND MENTALTRAINING

## BODY- AND MIND-KURS MIT KARIN HELLER UND MIA ESTERMANN

### SAMSTAG 12. OKTOBER

VORMITTAG im Stübli: Mentaltraining inkl. Analyse mit Mia Estermann

NACHMITTAG in der Halle geritten: Bewegungstraining und Sitzanalyse mit Karin Heller

### SONNTAG 13. OKTOBER

VORMITTAG im Stübli: Mentaltraining mit Mia Estermann

NACHMITTAG in der Halle geritten: Mentaltraining und Bewegungstraining mit Mia Estermann und Karin Heller

### KURSZIEL:

Das Ziel des Trainings ist es die mentale und körperliche Harmonie zwischen Reiter und Pferd auszubauen.

Das Mentaltraining verbessert deine Wahrnehmung, deine mentale Selbstkontrolle und die reiterliche Leichtigkeit.

Das Bewegungstraining verbessert deine Körperwahrnehmung, Balance und Symmetrie, sowie die Stabilität und Hilfengebung auf dem Pferd.

### KURSLEITUNG:

Karin Heller ist dipl. Bewegungstrainerin EM , Trainerin C IPV CH und erfahrene Turnierreiterin.

Mia Estermann ist dipl. Shiatsu-Therapeutin ESI (Pferd und Mensch), dipl. Sport Mental Coach/Trainerin SAK und ehemalige Turnierreiterin.

### KOSTEN:

2 Tage mit Schulpferd: 670.--

2 Tage mit eigenem Pferd: 610.—

Reiter achte auf Deine Gedanken, denn das Pferd fühlt sie !  
Reiter achte auf Deinen Körper, denn das Pferd trägt ihn!