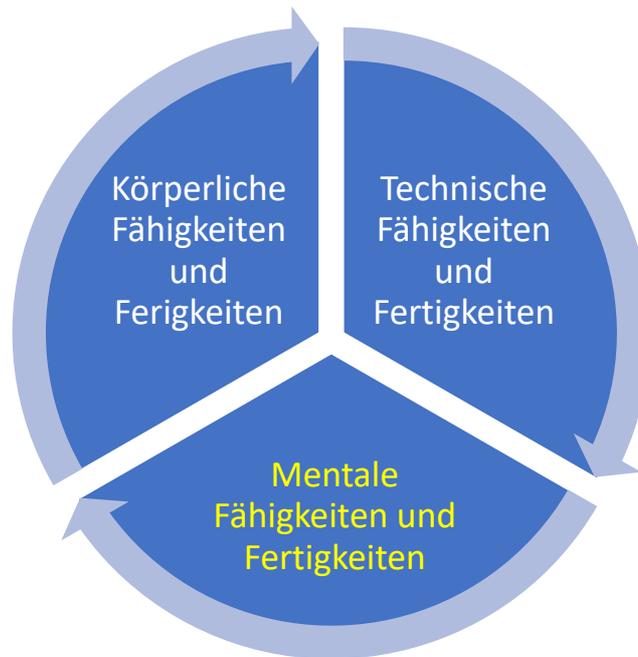




MENTAL-ENERGY TRAINING

DIE MENTALE FÄHIGKEITEN DES REITERS

DER STETIGE PROZESS DER REITERLICHEN ENTWICKLUNG



Unsere Gedanken und Gefühle drücken sich in unseren Bewegungen, Reaktionen, dem Atem und unserer Körperspannung aus. Das Pferd liest den Reiter anhand dieser Parameter und reagiert entsprechend auf mentaler aber auch physischer Ebene.

Deine Fähigkeit der Selbstregulation ermöglicht einen sicheren und erfolgversprechenden Ritt. Deine Mentale Stärke befähigt dich auch schwierige Situationen zu meistern. Übungen führen dich zu einer klaren energetischen Ausrichtung zur Verbesserung deiner Kommunikation mit deinem Pferd.

Du lernst deine innere Stabilität aufzubauen, deine Energien mental zu lenken und zu nutzen. Deine erweiterte Wahrnehmungsfähigkeit ermöglicht es dir, deinen Fokus bewusst zu steuern. Du baust ein positives und motivierendes Mindset auf.

Gruppentraining (max. 8 Reiterpaare):

Kosten: CHF 1'000.- pro Tag (6 Stunden) exkl. Reisespesen und Verpflegung

Einzeltraining: dauern 60 – 90 Min. im Abstand von ca. 4 – 6 Wochen.

Kosten: CHF 160.-/Std. Jede weitere 15 Minuten werden mit CHF 40.- verrechnet.

Anfragen an: mia.estermann@me.com