

## Schnupperkurs Mentaltraining

Datum: **Freitag, 27. März 2020**, 19.30 h  
Wo: Restaurant Kreuz, Allmendingen  
Leitung: Jolanda Stettler, [mentaltraining-reiter.ch](http://mentaltraining-reiter.ch)

Kosten: Aktiv-/Juniormitglieder CHF 35.00  
Passivmitglieder CH 40.00  
Nichtmitglieder CHF 50.00



Inhalt vom Schnupperkurs:

- Mentaltraining für Reiter, was nützt mir das?
- Warum ist Mentaltraining für Reiter so wichtig?
- Wie dein Pferd davon profitiert
- Wie du als Reiter die richtigen Gedanken trainierst
- Was die Hirnforschung dazu meint
- Wie du mit der richtigen mentalen Technik dein Erfolg bekommst
- Welche Vorteile die Macht der Wiederholung hat
- Was man wirkungsvoll gegen Angst und Nervosität tun kann
- Warum Mentaltraining mehr ist als positives Denken
- Gedanken und Körper, ein starkes Team für den Reiter
- Wie du deine Reiterziele erreichst und zwar immer

Der Schnupperkurs gibt dir einen Einblick in die Kraft und Macht vom Mentaltraining und wie du deine Gedanken bewusst für dich als Reiter einsetzt.

Es werden dir Zusammenhänge auf einfache und verständliche Art aufgezeigt und Möglichkeiten und Techniken vorgestellt.

Das mächtigste was ein Mensch besitzt sind seine Gedanken- man muss nur lernen sie richtig zu nutzen!

**Anmeldung:** Bis **12. März 2020** an Andrea Graf  
[kaeser-pferde@bluewin.ch](mailto:kaeser-pferde@bluewin.ch) / 079 346 80 60

