



Kursausschreibung

Mentaltraining für Distanzreiter

Datum: Samstag, 30. November 2019

Kontakt: Sandra Lonczinski 079/ 286 15 13

Kursort: Oberkirch LU



KURSIHALT:

- Wozu nützt mir als Reiter ein Mentaltraining
- Warum profitiert mein Pferd massiv davon
- Hohe Konzentration über lange Distanz
- Mental sicher in unbekannter Umgebung
- Fokus und Konzentration auf den Weg
- Nervosität reduzieren- Balance gewinnen
- Die Kraft der Visualisierung
- Weg vom Druck, hin zur Bestform
- Motivationsschub leicht gemacht
- Erfolg in jedem Fall
- Nervenstark bis zum Schluss
- Das richtige Selbstvertrauen aufbauen
- Beziehung zum Pferd durch mentale Stärke vertiefen

Der Kurs wird Umrundet mit Übungsbeispielen, **einem Trainingsordner** und genug Zeit für Fragen. Keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs findet OHNE PFERDE statt! Es werden die mentalen Fähigkeiten des Reiters trainiert!

Dauer 1/2 Tag 13:00 – 17:00

Kurskosten: **CHF 190.-/** Teilnehmer inkl. Trainingsordner + 30 min. Telefoncoaching nach dem Kurs

Anmeldeschluss: 16. November 2019

Fragen & Anmeldungen bitte an:

sandra.lonczinski@distanzreitverein.ch



KURSANMELDUNG

Kurstitel: _____

Kursdatum: _____

Kursort: _____

Vorname: _____ Nachname: _____

Strasse: _____ PLZ, Wohnort: _____

Natel: _____ E-Mail: _____

Aktivmitglied DvE ja nein

Versicherung ist Sache des Teilnehmers.

Datum: _____ Unterschrift: _____

(Bei Minderjährigen Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)

Die ausgefüllte Kursanmeldung ist an sandra.lonczinski@distanzreitverein.ch zu mailen.
