



## Kursausschreibung

\*\*\*\*\*

### Mentaltraining für Distanzreiter

Datum: Samstag, 22. Februar 2020

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: 04. Februar 2020

Fragen & Anmeldungen bitte an:

[sandra.lonczinski@distanzreitverein.ch](mailto: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](mailto:sandra.lonczinski@distanzreitverein.ch) zu mailen.

---