

Mentale Stärke - Die Basis für Freude und Erfolg!



Online-Seminar zum Thema: „Mentale Stärke im Reit- und Pferdesport“ - für Reiter, Trainer und Pferdefreunde

Mental- und wingwave®-Coach: Angelika Wirzberger

Der mentale Bereich im Reitsport beeinflusst maßgeblich unsere körperliche Leistungsfähigkeit. Die mentale Fitness entscheidet oftmals über Sieg oder Niederlage, Erfolg oder Misserfolg, Spaß oder Frust/Ärger und das nicht nur im Leistungssport. Ist der Kopf nicht bereit, spielt der Körper auch nicht mit!

Reiten beginnt im Kopf! - Nur was, wenn der Kopf streikt?

Mentale Stärke ist die Basis für Erfolg und Freude im Reitsport! In diesem Online-Seminar bekommst du Tipps und Übungen an die Hand, mit denen du deine **mentale Stärke** trainieren und aufbauen kannst.

Es gibt ein sehr umfangreiches Skript, Übungsvorlagen sowie genügend Zeit zum Üben von einigen Methoden und für individuelle Fragen der Teilnehmer.

Seminar-Inhalte:

- Vom Perfektionismus zu mehr Gelassenheit und inneren Ruhe.
- Weg vom Ärger/Frust zu mehr Freude/Spaß beim Reiten.
- Ziele erarbeiten und formulieren – Motiviert auf dem richtigen Weg bleiben.
- Vom Zweifeln zu mehr Selbstbewusstsein - Selbstvertrauen aufbauen.
- Umgang mit Störfaktoren – Konzentration richtig lenken.
- Klare Gedanken – Erarbeitung von Leitsätzen und Training der inneren Stimme.

Die Lösung ist in deinem Kopf! -Nur DU kannst es verändern!

Wann: Mittwoch den 26.03.2025

von 18:00 Uhr – ca. 21:00 Uhr inkl. 15 Min. Pause

Wo: Online-Seminar per Zoom

Kosten: 75,00 € incl. MwSt., Skript und Übungsvorlagen

Infos und Anmeldung unter: www.sportmentaltraining-reiten.de
www.coachingzentrum-wirzberger.de

Max. 10 Teilnehmer

Nach der verbindlichen Anmeldung wird dir per E-Mail die Seminar-Rechnung zugeschickt. Die Rechnung für die Seminar-Kosten ist vor Beginn des Seminars zu begleichen! Erst nach Bezahlung der Rechnung bekommst du das Skript, die Übungsvorlagen und den Zugangs-Link per E-Mail zugeschickt!