

# Mentalcoaching für Reiter

22. - 24.01.2021 in 36304 Alsfeld

**Mental- und wingwave®-Coach: Angelika Wirzberger**

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

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

Mentaltraining ist die Basis für Erfolg und Freude im Reitsport! Als Reiter wissen wir, technisches Können allein genügt nicht, um erfolgreich zu sein... Entscheidend ist die Kombination aus mentaler, emotionaler und körperlicher Fitness. Egal ob im Freizeit - oder Turniersport. Das Mentaltraining ist insgesamt ein sehr weites Feld. Hier ein paar Themen:

- Vom Überehrgeiz zu mehr Gelassenheit - Ziele formulieren, erarbeiten und erreichen.
- Positiv und realistisch denken - Die Kraft der eigenen Gedanken.
- Weg vom Stress zu mehr Reiten mit Freude - Konzentration richtig lenken.
- Von Verkrampfung zur Entspannung - Auch Entspannen will gelernt sein.
- Vom Zweifeln zum Selbstbewusstsein - Selbstvertrauen aufbauen.
- Von Ängstlichkeit zum Zutrauen - Ruhe und Mut entwickeln.
- Visualisierung - Reiten mit inneren Bildern.
- Mentale Wettkampfvorbereitung - Der Weg aufs Siebertreppchen.

## *Die Lösung ist im Kopf! - DU kannst es verändern !*

Ich unterstütze dich dabei und zeige dir, wie DU Dein negatives Gefühl abzubauen und störende Gedanken verändern kannst.

## *Mental fit und emotional stark – wenn's drauf ankommt!*

Das Mentaltraining findet in Einzelcoachings „ohne“ Pferd statt!!!

**Wann:** 22.-24.01.2021 (Freitag/Samstag/Sonntag)

**Wo:** Tagungsraum im Hotel „Zur Schmiede“  
Ziegenhainer Str. 26, 36304 Alsfeld (Eudorf)

**Kosten:** 75,00 €/60 Min. Coaching „ohne“ Pferd

**Anmeldung:** Christina Bauer (Tel.: 0163 / 6154137)

Weitere Information zu Angelika Wirzberger und Mentalcoaching für Reiter findet ihr unter:

**[www.sportmentaltraining-reiten.de](http://www.sportmentaltraining-reiten.de)**