



KURS MENTALES TRAINING MIT ANTJE HEIMSOETH

Am 14.07.2024

TEILNEHMER: Mitglieder des Vereins Pferdefreunde Dachau e.V. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Plätze werden deshalb nach Eingang der vollständigen Anmeldung vergeben. Nicht-Mitgliedern werden freie Kursplätze gegen Aufschlag zur Verfügung gestellt.

ZEIT: 10:00 – 18:00 Uhr

ORT: TSV Dachau 1865 e.V., Jahnstr. 23 – 25, 85221 Dachau

KOSTEN: € 210,- € fällig bei Anmeldung (Einzugsermächtigung per Lastschrift)
€ 225,- € Nichtmitglieder fällig bei Anmeldung (Einzugsermächtigung per Lastschrift)

INHALT: Mentales Training und seine Möglichkeiten / Grenzen sind im Reitsport immer noch zu wenig bekannt. Mentales Training im Reitsport ist sinnvoll, effektiv, unterstützend, begleitend, lösungsorientiert und zielführend. Jeder Reiter kennt es, wenn ungute Gefühle einen in den Sattel begleiten, Unsicherheit, Lampenfieber können ihn überwältigen. Aber es gibt Mittel dagegen und die trägt jeder mit sich: Die Kraft der Gedanken. Wie man diese für sich nutzt, erklärt Antje Heimsoeth in diesem Training. Angst vor der Springstunde, Lampenfieber vor dem Turnier, Aufregung vor dem Ausritt oder dem Galoppieren, Unsicherheit bei einem schreckhaften Pferd, Furcht davor, das junge Pferd könnte losbocken... letztlich hat jeder seinen ganz individuellen Film im Kopf, der die Gedanken trübt und einem ein schlechtes Gefühl machen.

EMOTIONEN KONTROLLIEREN – ÄNGSTE BEWÄLTIGEN – MOTIVATION STEIGERN – ZIELE ERREICHEN

ANMELDUNG: Einen AnmeldeLink finden Sie auf unserer Homepage
www.pferdefreunde-dachau.de
Anmeldeschluss **01.07.2024**

**VEREIN PFFRD. DACHAU E.V. – GESCHÄFTSSTELLE KERSTIN SCHERPF
KLEMATISSTR. 10, 82194 GRÖBENZELLE-MAIL: INFO@PFERDEFREUNDE-DACHAU.DE**