

Mentaltraining für Reiter

ERFOLG ist eine FOLGE verschiedener
zielführender Maßnahmen und
der persönlichen mentalen Kompetenz.

**„ Sieger zweifeln nicht- Zweifler siegen
nicht“.**

**Es gibt keine Fehlversuche sondern nur
Erfolg in mehreren Stufen. Jeder einzelne „
Fehler“ dient uns als Wegweiser zum
Erfolg!**

Mentaltraining ist aus allen Bereichen des
Spitzensportes bekannt. Was im Leistungssport
bestens funktioniert ist für JEDEN von uns
gewinnbringend einsetzbar, unabhängig von
Ausbildungsstand oder Alter.

***Mentaltraining* hilft Ihnen als Reiter:**

- **Trainingsstunden effektiv zu gestalten**
- **Etappenziele zu finden**
- **leichter die gewünschten Erfolge zu erzielen**
- **mehr Freude am Reiten zu haben**
- **Souveränität und innere Ruhe zu erlangen**
- **sich und ihr Pferd optimal zu motivieren**
- **Gelassenheit & Losgelassenheit zu finden**
- **ihr Konzentrationsvermögen zu steigern**
- **ihr Reagieren in konstruktives Agieren zu wandeln**

Themenbereiche des Workshops sind:

- Ⓞ Was ist Mentaltraining
- Ⓞ Einflüsse auf eine Trainingsstunde
- Ⓞ Mentaltraining Schritt für Schritt
- Ⓞ Mentaltraining in der Praxis am und beim Pferd



REITEN BEGINNT IM KOPF



Ort: *Reitgut Punkenhof*
Josef & Nina Winkler
Punkenhof 1
A-4291 Lasberg
www.reitgut-punkenhof.at

Datum:
Sonntag, 28. März 2010, 8.30 – ca. 17.00 Uhr

Veranstalter:
Absolventenverband der
Pferdewirtschaft Lambach

Kosten / Teilnehmer:
Teilnahme ohne Pferd : 49 €
+ 10 € Boxenpauschale oder Leihpferd

Teilnehmer max.: 12 TN mit Pferd

Anmeldung & INFO :
Fr. Sabine Leitner,
Tel: **0664-5131147**
(Mo - Do, 8.00 – 12.00 Uhr)
oder pferdewirt@gmail.com

