



MENTALTRAINING FÜR REITER Level 1 + 2

Inhalt Level 1:

- Wozu nützt mir als Reiter ein Mentaltraining
- Warum profitiert mein Pferd massiv davon
- Wie gehe ich erfolgreich **mit Stresssituationen, Angst und Nervosität um**
- Wie kann ich mentale Stärke für das Reiten entwickeln
- Sicherheit gewinnen- ruhig ausreiten
- Fokus und Konzentration auf den Weg
- Stress reduzieren- Balance gewinnen
- Die Kraft der Visualisierung im Reitsport
- Weg vom Druck, hin zur Bestform
- Wie erlange ich mehr Motivation, Klarheit und Sicherheit beim Reiten
- Erfolgsstrategien für mentale Stärke
- Wie kann ich mein Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl steigern
- Beziehung zum Pferd durch mentale Stärke vertiefen

Der Kurs wird umrandet mit Übungsbeispielen, **einem Trainingsordner** und genug Zeit für Fragen, + 30 minütiges Telefoncoaching für nach dem Kurs.

Keine Vorkenntnisse notwendig. Der Kurs findet **OHNE PFERDE** statt! Es werden die mentalen Fähigkeiten des Reiters trainiert!

ORT: **Linth-arena SGU, Näfels**
LEITUNG: **Jolanda Stettler, mentaltraining-reiter.ch**
DATUM: **12. Oktober 2019**
ZEIT: **9.00 Uhr – 13.00 Uhr**

Kosten inkl. Trainingsworkbook

Für Junioren RVG und RCW	CHF 120.00
Für Aktivmitglieder RVG und RCW	CHF 150.00
Für Passivmitglieder/Gäste RVG und RCW	CHF 180.00

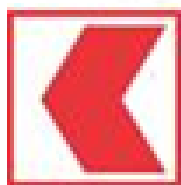
Kursgeld bitte per Banküberweisung auf:

Raiffeisenbank Glarnerland, 8752 Näfels

Clearing 81031; Konto-Nr. 42316.73; (IBAN CH95 8103 1000 0042 3167 3)

Reitverein Glärnisch, 8750 Glarus, **Vermerk: Kurs 12/2019**

Zusätzlich können die Teilnehmer **das mentale Trainingsbuch für Reiter: DU KANNST MEHR**, zum Vorzugspreis von CHF 47.- (Normalpreis 67.-) am Trainingsmorgen beziehen.



Glarner Kantonalbank

Inhalt Level 2:

- Mentale Erfolgsstrategien im Reitsport
- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen richtig aufbauen, für dich und dein Pferd
- Dein volles Potenzial im Reiten ausschöpfen
- Ein Gewinner-Mindset erstellen
- Die Macht der Gewohnheiten für sich nutzen
- Das Gesetz von Ursache und Wirkung erlernen
- Starke Glaubenssätze bilden für beim Reiten
- Das Unterbewusstsein auf Erfolg einstellen
- Innere Stärke erlangen
- Die Kraft der Visualisierung (Vorstellungskraft)
- Erfolg in jedem Fall
- Mit Stresssituationen richtig umgehen
- So werden Reitträume Realität
- Goldgedanken trainieren
- Mentale Meisterklasse im Reiten erreichen

Zusätzlich können die Teilnehmer **das mentale Trainingsbuch für Reiter: DU KANNST MEHR**, zum Vorzugspreis von CHF 47.- (Normalpreis 67.-) am Trainingsmorgen beziehen.

Der Kurs wird umrandet mit Übungsbeispielen, einem Trainingsunterlagen und genug Zeit für Fragen + *neu* 30-minütiges Telefoncoaching für nach dem Kurs.

Der Kurs findet OHNE PFERDE statt! Es werden die mentalen Fähigkeiten des Reiters trainiert! **Der Level 2 Kurs ist nur für diejenigen, die den Level 1 Kurs im vor Jahr besucht hatten oder schon einmal in einem Mentaltraining waren.**

ORT: **Linth-arena SGU, Näfels**

LEITUNG: **Jolanda Stettler, mentaltraining-reiter.ch**

DATUM: **12. Oktober 2019**

ZEIT: **14.00 Uhr – 18.00 Uhr**

Kosten inkl. Trainingsworkbook

Für Junioren RVG und RCW	CHF 120.00
Für Aktivmitglieder RVG und RCW	CHF 150.00
Für Passivmitglieder/Gäste RVG und RCW	CHF 180.00

Kursgeld bitte per Banküberweisung auf:

Raiffeisenbank Glarnerland, 8752 Näfels

Clearing 81031; Konto-Nr. 42316.73; (IBAN CH95 8103 1000 0042 3167 3)

Reitverein Glärnisch, 8750 Glarus, **Vermerk: Kurs 12/2019**

Anmeldeschluss: **30. August 2019**

Anmeldung an: Selina Landolt, Lerchengut 15, 8754 Netstal
Email: selina.landolt@rvg.ch

Name: _____ Natel-Nr.: _____

E-Mail: _____ Ort: _____

Level 1  Level 2 