

10. Seminar „Rund um den Islandpferdesport“ des LV Rheinland mit dem Titel:

Mentales Training für Reiter

begrenzte Teilnehmerzahl

TAGESSEMINAR am Samstag 25. Februar 2012

Eine Veranstaltung ohne Pferd

Referentin: Birgit Quasnitschka

Diplom Mentaltrainerin, M.A. Sportwissenschaftlerin, IPZV Trainer B, Int. Sportrichter

Besser Reiten durch Mentales Training.....

.....mehr Spaß und Erfolg im Reitsport!

Jeder Reiter kennt das: Zu Hause und im Training läuft alles super, aber auf dem Turnier ist alles anders. Druck, Angst, Lampenfieber und „Turnierstress“ führen zu Nervosität und Konzentrationsmängeln (Prinzip des Trainingsweltmeisters).

Der Kopf d.h. die Gedanken spielen nicht mit.

Außerdem spielt in Reitsport, im Unterschied zu allen anderen Sportarten, noch ein sehr wichtiger Faktor eine Rolle: Unser Pferd!

Pferde nehmen die Stimmungen, Gefühle und Ängste des Reiters sehr sensibel auf und spiegeln diese wieder. Das, was der Reiter über sich und sein Pferd bewusst oder unbewusst denkt, hat einen entscheidenden Einfluss auf das Verhalten des Pferdes.

Deshalb ist mentales Training für Reiter besonders wichtig.

Durch Mentales Training soll der Reiter lernen seine Gedanken zu sortieren und in die richtige Richtung zu lenken. Dadurch wird die Konzentration des Reiters und die Kommunikation mit seinem Pferd verbessert. Das Training wird effektiver, es kommt zu schnelleren Fortschritten und die Freude am Reiten wird erhöht.

Der Reiter nutzt durch mentales Training seine Potentiale und Ressourcen besser, überwindet Blockaden und lernt mit Stress, Nervosität und Prüfungsangst besser umzugehen.

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für gutes Reiten ist das Gefühl des Reiters. Natürlich spielen auch noch andere Faktoren für erfolgreiches Reiten eine Rolle wie Technik, Taktik, Talent, Kondition, Material, etc., doch Gefühle sind Kopfsache.

Wenn die mentale Einstellung des Reiters nicht stimmt, nützt die beste Technik und das teuerste Pferd nichts, deswegen: Mentales Training für Reiter!

Beginn: 10.00 Uhr

Ort: Landgasthaus „Steinsmühle“ 53902 Bad Münstereifel

Kosten: Teilnehmer ohne Pferd 35,-- €

Anmeldung und weitere Infos bei

Astrid Paulus, Gestüt Felsenhof, Münstereifeler Str. 12, 53947 Boudersath.

Telefon 02253 - 180 387 Mail: A.Paulus@Gestuet-Felsenhof.net