

## Kurs Mentaltraining für ReiterInnen

### Beschreibung:

*Ich sage oft: «Das TUN (also die Hilfengebung) wird beim Reiten überschätzt. Noch viel wichtiger ist das SEIN (deine innere Verfassung)!» Und: «Wenn ich gestern gedacht habe, Pferde sind sehr feinfühligere Tiere, so weiss ich heute, dass sie noch viel feinfühligere sind als ich mir vorstellen konnte!»*

Dein Pferd reagiert immer und sofort auf dich: das Bewusstsein, welchen Einfluss deine Gedanken, Emotionen, Vorstellungen, Motivation, Nervosität und Ängste usw. auf deinen Körper haben und wie das Pferd unmittelbar auf diese kleinsten Veränderungen reagiert, hilft dir, bestimmte Muster zu erkennen. Diese Erkenntnisse ermöglichen dir eine bessere und klarere Kommunikation mit dem Pferd, voll gegenseitigem Vertrauen. Somit kannst du dein ganzes Potenzial in einem harmonischen Pferd/Mensch Team entfalten und es erfolgreich im Alltag und in Prüfungssituationen nutzen.

*Mentales und körperliches Bewusstsein ist dein erster Schritt zur positiven Veränderung!*

### Inhalt:

- Warum Mentaltraining für Reiter besonders hilfreich und wirksam ist
- Bewusstsein und Wahrnehmung Mensch-Pferd
- Ressourcen entdecken und Stärken nutzen
- Gedankenfluss managen, destruktive Gedankenmuster erkennen und umwandeln in aufbauende Visionen
- Einfluss und Wirkung der Atmung beim Reiten
- Entspannung, Ruhe / Spannung, Aktivierung
- Vorstellungskraft und Visualisieren
- Konstruktive Lösungen für Blockaden und Ängste

### Ziel:

- Du stärkst deine mentalen Fähigkeiten und lernst neue Techniken dazu
- Du lernst deine oft unbewussten und störenden Gedanken und Gedankenmuster kennen und zum Positiven umwandeln
- Du lernst deine Stärken und Kraftquellen besser kennen und erkennst dein Potenzial
- Du weisst, welche Auswirkung die Atmung beim Reiten hat und kannst sie gezielt einsetzen
- Du bekommst mehr Klarheit und Vertrauen zu dir Selbst und wirst ruhiger und gelassener
- Du nutzt deine Vorstellungskraft und visualisierst wirkungsvoll
- Du gewinnst mehr Leichtigkeit, Freude und Harmonie

**Datum:** 3 Abende, jeweils Donnerstagabend: 29. Oktober / 05. November / 12. November 2020

**Zeit:** 19:00 Uhr – ca. 21:30 Uhr

**Kosten:** CHF 240.-, inklusive Arbeitsblätter und ausführliche Unterlagen, Getränke und Snacks

**Anzahl Teilnehmende:** min. 3 – max. 8 Personen, nach Eingang Anmeldung

**Anmeldeschluss:** Donnerstag 22. Oktober 2020

**Durchführungsort:** Merkurstrasse 2, 6210 Sursee

**Infos und Anmeldung:** [www.leitgedanken.ch](http://www.leitgedanken.ch) / [anita@leitgedanken.ch](mailto:anita@leitgedanken.ch)