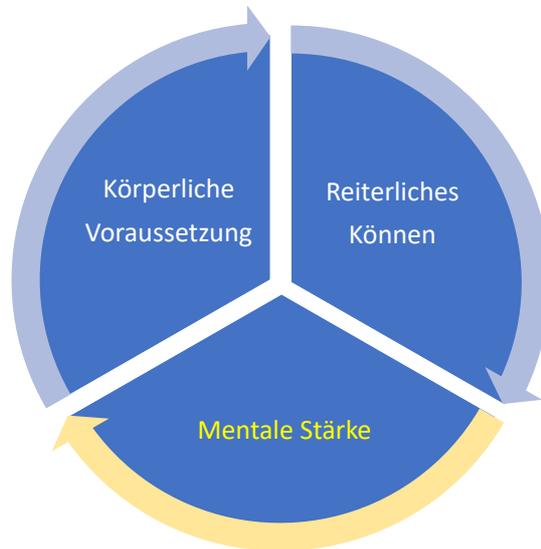



MENTAL-ENERGY TRAINING



Die mentale Stärke basiert auf Selbstwahrnehmung und Selbstregulation. Gedanken und Gefühle drücken sich in unseren Bewegungen, Reaktionen, dem Atem und unserer Körperspannung aus. Das Pferd reagiert entsprechend emotional positiv oder negativ mit Freude oder Angst. Körperlich drückt sich dies in der Bewegung, Haltung, Körperspannung und Ausstrahlung aus.

Deine Fähigkeit der mentalen wie auch energetischen Selbstwahrnehmung ermöglicht es dir eine gezielte Selbstregulation nicht nur zum Wohle des Pferdes.

Lasse dich von der mentalen Energiearbeit inspirieren.

Meine aktuellen Tarife:

Halbtageskurs ohne Pferd = 3 Std. Teilnehmerzahl frei
CHF 500.- pro Tag exkl. Spesen

Tageskurs mit Pferd/Reiten = 6 Std. Teilnehmerzahl max. 8
CHF 900.- pro Tag exkl. Spesen

Persönliches Training in Zug
1,5 Stunden -> CHF 240.-

THEMENAUSWAHL - KURSE

MENTALE STABILITÄT UND GELASSENHEIT stärkt die Verbindung zum Pferd

Mit der inneren Stabilität bringt mehr Gelassenheit stärkt zugleich deine mentale Stärke. Du lernst und übst Techniken aus dem Kampfsport zur mentalen aber auch körperlichen Stabilität. Auch als Tageskurs.

STRESSRESILIENZ ein Muss für jeden Reiter

Mit dem Wissen, wie Stresssensoren auf dein Hirn, deine Gedanken und deine Emotionen wirken, lernst du Stress besser zu verstehen. Du übst, wie du deine Resilienz stärken kannst und lernst das «Erste Hilfpaket» aus dem Mentaltraining kennen.

DIE MENTALE KOMMUNIKATION das i-Pünktchen der Reiterei

Du sprichst auch mit deinen Gedanken. Einerseits mit dir selber in Form des inneren Dialoges aber auch mit dem Pferd. Werde dir deiner mentalen Botschaften bewusst und verbessere deine Kommunikation mit deinem Pferd verbessert.

SELBSTVERTRAUEN UND KLARHEIT die Basis jeder Kommunikation

Mit deinem Selbstvertrauen stärkst du deine Selbstsicherheit. Deine gestärkte Selbstsicherheit führt zu mehr Klarheit womit du das Vertrauen deines Pferdes zu dir stärkst und Missverständnisse minimierst.

IDEOMOTORISCHES TRAINING verbessert deine Beweglichkeit und die deines Pferdes

Unser Bewegungspotenzial ist direkt mit unserer Vorstellungsfähigkeit gekoppelt. Diese Techniken aus dem Mentaltraining ermöglichen es uns Bewegungen durch die bewusste Vorstellung zu ermöglichen und zu verbessern.

TURNIERVORBEREITUNG ist das A und O deines Turniererfolgs

Wir beleuchten was vor, während und nach dem Turnier zur Stressprävention und mentaler Stabilität zu beachten ist.

Die Kurse eignen sich, mit einer Ausnahme für jedes reiterliche Niveau.