



Power Workshop: Mentaltraining für Reiter zum Stress- und Angstabbau

05. -06. August 2023 (Samstag 14.30 – 18.00 Uhr & Sonntag 09.30 – 13.00 Uhr)

Gerade im Umgang mit dem Pferd, insbesondere beim Reiten, zeichnet sich derjenige als guter Pferdemensch/Reiter aus, der sich konzentrieren kann und seine Emotionen und Gefühle unter Kontrolle hat. Nur so kann dieser dem Pferd ruhig und konsequent die richtigen Hilfen/Signale geben und sich adäquat verhalten. Damit dies auch in stressigen Situationen gelingt, ist mentale Stärke wichtig.

Erfolg beginnt im Kopf!

Zum Stärken der mentalen Fähigkeiten als Reiter werden in diesem Workshop folgende **Inhalte** vermittelt:

- Emotionen und Reaktionen verstehen
- Was kann ich mental trainieren
- Analyse/Reflektion eigener Stärken und Schwächen
- Zielorientierte Anwendung von Mentalstrategien
- Entwicklung eines persönlichen Leitfadens



Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an Reiter, die mit Stress, Anspannungen oder Ängsten beim Reiten zu kämpfen haben und diese in den Griff bekommen möchten.

Ziel des Workshops ist, sich eine persönliche Mentalstrategie zu erarbeiten, um so den Herausforderungen der Reiterei in Zukunft souveräner begegnen zu können.

Referentin:

Johanna Kujaw ist freie Psychotherapeutin (HPG) und Sportpsychologin und arbeitet schwerpunktmäßig als Mental Coach für Reiter. Selbst Reiterin seit dem fünften Lebensjahr und im Dressur- und Springsport bis zur schweren Klasse aktiv, hat sie sich auf Mentaltraining für Reiter*innen spezialisiert. In ihrer Praxis coacht sie Pferdeleute, die beruflich oder privat mit ihrer Beziehung zum Pferd oder der sportlichen Leistung unzufrieden sind. Neben ihrer sportpsychologischen Tätigkeit arbeitet sie als Kommunikationstrainerin, ebenfalls spezialisiert auf die Pferdebranche, mit besonderem Augenmerk auf die Kommunikationsfähigkeit von Reitern und deren Umfeld (Trainer, Eltern etc.). Zu Ihren Kunden gehören sowohl Freizeitreiter als auch Olympiasieger und Verbände wie die FN und der DOKR.

Ort: Gasthof zu Loyerberg Rastede, Braker Chaussee 314, 26180 Rastede

Preis: 320,00 €

Zusatzangebot: Auflösen von Blockaden und Traumata

Sich aufdrängendes negatives Kopfkino oder Hemmungen/Ängste haben meist ihren Ursprung in schlechten Erfahrungen (z.B. Stürze, Niederlagen etc.), die sich im Unterbewusstsein festgesetzt haben. Es ist möglich, diese negativen Gefühle aktiv in einer Einzelsitzung mittels wingwave-Coaching zu bearbeiten bzw. aufzulösen, ohne viele Stunden Zeit investieren zu müssen.

Einzelsitzungen sind von Workshop-Teilnehmern in der Veranstaltungswoche des Workshops individuell buchbar. Sonderpreis/Sitzung: 119,00 €

