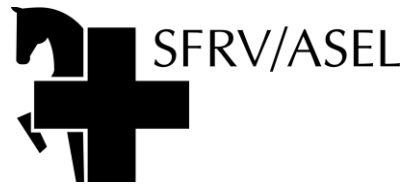


Schweizer Freizeitreitverband SFRV
Landerswil 140b
3036 Detligen
Tel. 026 419 29 52
www.sfrv-asel.ch
info@sfrv-asel.ch



Mentaltraining für Reiter

Theoriekurs 2019-18

Kurzbeschreibung

Wer kennt nicht dieses mulmige Gefühl nach schlechten Erlebnissen beim Reiten, im Umgang mit den Pferden oder die Nervosität und Anspannung am Turnier? Das muss nicht sein!

An diesem Kurstag erhalten Sie einen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten des Mentaltrainings, wie und warum es funktioniert und was alles möglich sein kann.

Ziele/Nutzen

- Die Bedeutung von mentalem Training
- Vorbereitung auf ein Turnier
- Atem- und Entspannungstechniken

Voraussetzung

- Kursniveau: Einsteiger

Daten/Dauer/Durchführungsort

24. Mai 2019, 1 Tag, 3186 Düdingen / FR

TeilnehmerInnen

mind. 6, max. 12 TeilnehmerInnen

Kosten

SFRV-Mitglieder: CHF 180.—
Nicht-Mitglieder: CHF 215.—

Referentin

Christiane Herrmann, Pferdetherapeutin (dipl. Pferdeosteopathin EPOS, APM-Therapeutin am Pferd, Kinesiologin), www.diepferdetherapeutin.ch