



# Reitlehrgang Stressmanagement im Pferdesport

in Kombination mit  
**Sitzschulung / Bewegungstraining** (nach Eckart Meyners)

**Termin:** Sa 19.09. bis So 20.09.2020

## Mentaltraining:

- „Gewonnen oder verloren wird zwischen den Ohren“  
dies gilt für Prüfungen und Wettkämpfe aber auch für den Umgang mit Angst und Unsicherheit
- Wer mental geschwächt ist, hat geringere Erfolgschancen
- Vorstellung mentaler Techniken in Theorie und Praxis



## Bewegungstraining:

- Analyse des Reitersitzes
- Auflösung von Bewegungsblockaden
- Steigerung der koordinativen Fähigkeiten
- Gleichgewichtstraining
- Harmonischere Hilfengebung

## Reiten heißt, einen Dialog mit dem Pferd führen

- gymnastizierendes Reiten
- mentale Strategien in der Arbeit mit dem Pferd
- Dressurtraining

**Kosten:** 180,00 €

Gastboxen und Lehrpferde stehen zur Verfügung.

## Anmeldung:

Anmeldeformular unter [www.hof-eschenhorst.de](http://www.hof-eschenhorst.de)  
oder per eMail an [info@hof-eschenhorst.de](mailto:info@hof-eschenhorst.de)  
gerne auch via WhatsApp an **0171-5810700**

