



Reitlehrgang Stressmanagement im Pferdesport

in Kombination mit
Sitzschulung / Bewegungstraining (nach Eckart Meyners)

Termin: Samstag den 13.03.2021- Sonntag den 14.03.2021

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
oder per eMail an info@hof-eschenhorst.de
Anfragen und Infos gern auch über Whats App.

