



Mentaltraining-Workshops - nicht nur - für Reiter

- Ort: Reitsportanlage Hundsruggen, Bönlerstrasse 84, 8624 Grüt
- Datum: 5x Montags ab 05.10.2020 (Daten siehe unten)
- Uhrzeit: 2 Gruppen: 18.00 – 19.30 Uhr / 19.30 – 21.00
- Dauer: 1 – 1.5 Stunden
- Kosten: CHF 40.- Mitglieder RV Gossau/Wetzikon, RVZrU
CHF 50.- Gäste
(pro Person und Abend, zu zahlen Bar oder Twint)
- Leitung: Christine Lang, Sport Mental Coach
- Anzahl Teilnehmer: maximal 8 pro Gruppe / 16 pro Abend
Mindestanzahl: 4 pro Gruppe
- Themen:
- 05.10.2020:
- «Ich traue mich nicht!»
 - Strategien zum Verlassen der Komfortzone
- 12.10.2020:
- «Ich kann das!»
 - Die positive Macht der Selbstgespräche
- 26.10.2020:
- «Warum bin ich bloss so aufgeregt?»
 - Selbstregulationsmechanismen für die Zeit vor dem Start
- 02.11.2020:
- «Ich kann mich einfach nicht konzentrieren!»
 - Aufmerksamkeit und Konzentration steuern
- 16.11.2020:
- «Wenn ich mir etwas vorstellen kann, dann kann ich es auch!»
 - Anwendung von Vorstellungstraining in spezifischen Situationen

Um Voranmeldung wird gebeten an info@lustauf Erfolg.ch

“Wenn du dein Gehirn nicht im Griff hast, hat es dich im Griff”
(Eliud Kipchoge)

Wie die meisten Reiter wissen, ist unser Pferd der Spiegel unserer Seele. So sagt es ein altes Sprichwort und viele von uns erkennen in ihrem Pferd an so manchen Tagen auch sich selbst.

Wie wir drauf sind, überträgt sich unweigerlich auf unseren vierbeinigen Partner. Und obwohl der natürlich einen eigenen Charakter hat, so können wir als Reiter doch über unseren mentalen Zustand grossen Einfluss auf unser Pferd nehmen. Das zeigt sich nicht nur in Turniersituationen, sondern auch in alltäglichen Situationen beim Ausreiten oder auf dem Reitplatz.

In einer Reihe von Workshops möchte ich Euch einen Einblick in verschiedene Methoden geben, die erfolgreiche Sportler einsetzen, um sich selbst zu regulieren, welche wir auch sehr gut im Reitsport einsetzen können.

Darüber hinaus sind alle mentalen Methoden, die ich in den Seminaren vorstelle, in vielen anderen Lebensbereichen, z.B. in der Schule, Ausbildung, oder dem Beruf, ebenfalls nutzbar.

Das Angebot richtet sich also nicht nur an aktive Reiter.

Zur Person

Christine Lang ist erfolgreiche CC-Reiterin auf internationalem CIC*** Niveau. Mit mehr als 30 Jahren beruflicher und sportlicher Erfahrung im In- und Ausland sowie noch viel mehr Lebenserfahrung betreut sie als diplomierter Mental Coach ambitionierte Menschen in ihrer beruflichen und sportlichen Laufbahn, in ihrer persönlichen Entwicklung oder an bedeutsamen Wegkreuzungen des Lebens.

Sie bringt Erfahrung aus erster Hand mit zum gewinnbringenden Einsatz mentaler Trainingstechniken im Reitsport und im Umgang mit Pferden. Gleichzeitig kann sie aufzeigen, wie diese auch in der Ausbildung, im beruflichen Leben oder in allen anderen Lebenslagen genutzt werden können.

Als Trainerin im Reitsport vermittelt sie technisch gutes Reiten kombiniert Erläuterungen der Zusammenhänge zwischen mentaler Verfassung des Reiters, körperlicher Einwirkung und deren Einfluss auf das Pferd.