



Mentaltraining im Reitsport Kurs 2 Visualisieren / Selbsthypnose

Kavallerieverein Baselland



Fokussiert bleiben am Tag X. Genau dann bereit sein, wenn es darauf ankommt und im entscheidenden Moment die volle Leistung abrufen. Mentale Stärke ist lernbar.

Dabei lernt ihr die Grundtechniken des Mentaltrainings kennen und lernt, wie ihr

- mit Klarheit und System eure Ziele verfolgt.
- euren Fokus schärft und die Konzentration verbessert.
- Ruhe und Übersicht behält, auch in schwierigen Situationen.
- korrekte Bewegungsabläufe verinnerlicht.
- euer Selbstvertrauen und die Motivation stärkt.

Die Kurse eignen sich für Freizeit-, Dressur- und SpringreiterInnen und auch Betreuer, Trainer, Begleiter und interessierte Nicht-ReiterInnen ab 10 Jahren, welche ihre mentale Stärke entdecken wollen, um diese gezielt im Alltag, beim Training oder beim Turnier einzusetzen. Kurs 1 sollte besucht sein.

Leitung: Roya Saberi ist selbständige Sportmentaltrainerin IAP und international erfahrene Springreiterin. Sie unterstützt Athleten/innen aus unterschiedlichen Sportarten dabei, ihre Ziele ohne Umwege zu erreichen. Vom Amateursportler bis zur Olympiateilnehmerin. Sie arbeitet unter anderem als Dozentin und ist Mentaltrainerin der Schweizer Nationalmannschaft für Dressur und der Junioren-Nationalmannschaft für Springreiten und Militaryreiter.

Datum: Freitag 25.03. und 01.04.2022 (ausweich Datum)

Kursort: Liestal

Dauer: 3 Stunden

Kosten: Aktivmitglied 40.- pro Kurs
Nichtmitglied 60.- pro Kurs

Anmeldung mit Name und Verein bis Montag 14. März 2022 an:
Jessica Schütz-Hossle, 079 585 15 18, kurse@kavallerieverein-bl.ch

Einzahlung an Basellandschaftliche Kantonalbank, 4410 Liestal,
IBAN: CH30 0076 9016 1103 8804 8, Kavallerieverein Baselland, 4410 Liestal

Es kann nur teilgenommen werden, wenn das Kursgeld bis zum 21.März 2022 bezahlt ist. Die Anmeldung ist verbindlich, das Kursgeld wird nicht erstattet.

Max. 10 Teilnehmer, Aktivmitglieder haben Vorrang, bei hohem Interesse wird ein weiteres Datum organisiert.