



Der Reit- und Fahrverein Tett nang e.V. bietet einen  
Lehrgang mit Sattelfest Mentalcoaching an:

## **"Schluss mit dem Knoten im Kopf - mehr Freude und Erfolg beim Reiten durch Mentalcoaching"**

### **Ein Lehrgang für alle Reiter, die...**

- ... beim Reiten immer wieder einen "Knoten im Kopf" haben.
- ...nervös oder ängstlich sind z.B. nach Unfällen oder vor Herausforderungen.
- ... mehr Fokus/Konzentration und damit Erfolg möchten.
- ...in ihr normales Training nochmals mehr Leichtigkeit und Freude bringen möchten.

### **Themen:**

- Das Mentalcoaching 1x1
- Ziele: Wie finde ich sie und setze diese erfolgreich um.
- Ängste und Druck: Was kann man hier tun.
- Konzentration und Fokus: Egal, ob auf dem Turnier oder im Training sehr wichtig für den Erfolg.
- Umfeld und Team
- Selbstbewusstsein
- Reflexion
- Mindset und Gedankenmuster

### **Varianten bei der Buchung:**

#### **Variante 1:**

- 2 Gruppencoachings je 2 Stunden in max. 6er Gruppen vor Ort
- Zwischen den Coachings werden 1-2 Wochen Abstand sein, dass du das Gelernte für dich umsetzen kannst.
  - Unterlagen und ein Erfolgstagebuch on top

Preis: 70 € Mitglieder / 85 € Nichtmitglieder

#### **Variante 2:**

- 2 Gruppencoachings je 2 Stunden in max. 6er Gruppen vor Ort (Wie oben)  
+

2 individuelle Einzelcoachings zum Sonderpreis (auch online möglich)

Preis: 160 € Mitglieder / 175 € Nichtmitglieder

**Jugendliche unter 18 Jahren erhalten jeweils 10 € Rabatt.**

**Der Lehrgang wird im Februar/März durchgeführt, die Termine werden mit den Teilnehmern gemeinsam vereinbart sobald die Anmeldungen vorliegen.**

**Anmeldung bis 22.01.2023 und Fragen gerne an Natalie Müller Tel. 0176 84794797  
Mehr Infos zu Sattelfest Mentalcoaching unter [www.sattelfest-mentalcoaching.de](http://www.sattelfest-mentalcoaching.de)**