# Mentaltraining: „Umgang mit Angst im Reitsport“ im März 2018

Zielgruppe: Reitlehrer/in und Trainer/in aller Sparten, Trainerassistent/in, Reittherapeut/in,

Reitpädagoge/in, Übungsleiter/in (FKTHR)

Seminarleitung: Regina Horn-Karla, Mentalcoach und Reiterin

Veranstalter: Förderkreis therapeutisches Reiten e.V.

Veranstaltungsort: Clover Leaf Ranch, Kloaver Blatt 4, 46342 Velen

Am **Samstag, 10. März** findet das **Basisseminar ohne Pferde** statt.

Dieser Tag dient als „erster Ausflug“ in die Welt des mentalen Trainings mit folgenden Inhalten:

* Möglichkeiten und Grenzen des mentalen Trainings
* Wirkungsweisen des Mentaltrainings
* Glaubenssätze als Ursprung für Ängste und Blockaden
* Biochemie und Lernprozesse
* Mentale Techniken zur Angstbewältigung
* Atemtechnik im Mentaltraining

Mentaltraining ist eine wirkungsvolle und bewährte ergänzende Methode um Emotionen wie Mut, Selbstvertrauen, Gelassenheit, … bei dem Reitschüler oder Klienten zu stärken, wenn wir mit herkömmlichen Methoden an Grenzen stoßen.

Am zweiten Tag (**Sonntag, 11. März**) geht es um die praktische Anwendung im Therapeuten-/Reitlehrer-Alltag. Dabei liegt der Fokus auf folgenden Themen:

* Coaching in der Therapie-/Reitstunde – wenn der bisherige Weg nicht weiterführt
* Mentale Techniken im Live-Test (**mit** und ohne **Pferd**)
* Integration der neuen Themen in den Arbeitsalltag

Im Vordergrund dieser zwei Tage stehen praktische Übungen, Fallbeispiele und gemeinsame Strategie- und Fallbesprechungen. Die Mischung aus Impulsvortrag, Gruppenarbeiten, Selbstversuchen und Coaching verschaffen im Rahmen unserer Zeit den größtmöglichen Lerneffekt und Praxisbezug.

Das **Basisseminar** am ersten Tag (10. März) kann **einzeln** gebucht werden.

Die **Teilnahme ohne Pferd** ist an beiden Tagen möglich.

Bitte beachten: **Hunde** können **nicht** mitgebracht werden!

**Wichtige Hinweise** zur Unterbringung der Pferde und Benutzung der Anlage findet ihr hier:

https://www.cloverleafranch.de/wichtige-hinweise-agbs/

Eine Anmeldung für eine Anerkennung des Seminars als Trainerfortbildung im Rahmen der DOSB Lizenzverlängerung bei der EWU erfolgt noch.

**Preise** (zzgl. Versorgung; Getränke und Skript sind inkl.):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Teilnahme nur Samstag** | **Teilnahme an beiden Tagen** |
| Nichtmitglieder Förderkreis | 100 € | 200 € |
| Mitglieder Förderkreis | 95 € | 190 € |
| Boxenmiete pro Pferd und Tag |  | 18 € (2x Heu & Stroh inkl., kein Misten, Späne 10 € pro Sack) |

**Zeit:**

Samstag, 10. März: 9.30 – 16 Uhr

Sonntag, 11. März: 9.30 – 15.30 Uhr

**Kontakt/Anmeldung**: Alicia Jordan

Email: [a.jordan-autorin@t-online.de](mailto:a.jordan-autorin@t-online.de)