

Integratives Mentaltraining für Reiter

Beschreibung: Wir können nicht nicht kommunizieren. Dies gilt nicht nur unter Menschen, sondern auch zwischen Pferden und Menschen. Das Bewusstsein, welchen Einfluss die Gedanken, Emotionen, Vorstellungen, Motivationen, Nervosität und Ängste usw. auf den menschlichen Körper haben und wie das Pferd unmittelbar auf diese kleinsten Veränderungen reagiert, hilft dem Reiter bestimmte Muster zu erkennen.

Erst dann kann das ganze Potenzial der positiven mentalen Energie gezielt für ein harmonisches Pferd/Mensch Team genutzt und in den Alltag integriert werden.

Mentales und körperliches Bewusstsein ist der erste Schritt zur positiven Veränderung!

Inhalt:

- Bewusstsein und Wahrnehmung Mensch-Pferd
- Ressourcen entdecken und Stärken stärken
- Destruktive Gedankenmuster erkennen und umwandeln in aufbauende Visionen
- Einfluss und Wirkung der Atmung beim Reiten
- Vorstellungskraft und Visualisieren
- Konstruktive Lösungen für Blockaden und Ängste

Ziel:

- Du lernst deine oft unbewussten und störenden Gedankenmuster kennen und zum Positiven umwandeln
- Du lernst deine Stärken und Kraftquellen besser kennen und erkennst dein Potenzial
- Du spürst, welche Auswirkung die Atmung beim Reiten hat und kannst sie gezielt einsetzen
- Du bekommst mehr Klarheit und Vertrauen zu dir Selbst
- Du lernst, wie du das in der Theorie Gelernte beim Reiten integrieren kannst

Datum: 3 Abende, jeweils freitags 4. Mai / 11. Mai / 18. Mai 2018

Zeit: 19:00h – ca. 21:30h

Preis: ZKV Mitglieder CHF 180.- (bei Anmeldung Reitverein angeben), übrige TN CHF 210.-
Inklusive Arbeitsblätter und ausführliche Unterlagen

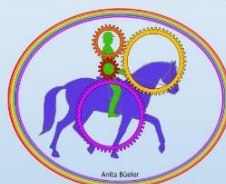
Anzahl Teilnehmende: min. 4 – max. 12 Personen

Durchführungsort: im-focus gmbh, Industriestr.12, 6210 Sursee

Infos und Anmeldung: www.leitgedanken.ch / anita@leitgedanken.ch

Anita Büeler, Centralstrasse 31c, 6210 Sursee, 079 643 69 71

Ganzheitliche Weiterbildung von Mensch und Pferd
Reiten im inneren und äusseren Gleichgewicht



www.leitgedanken.ch