

Einladung zum Kurs

Mentaltraining im Dressurreiten

Mit Clemens Maria Mohr (www.ClemensMariaMohr.de)

Clemens Maria Mohr ist Diplom-Sportwissenschaftler und seit 1990 als Speaker, Trainer und Coach für Mentaltraining und Persönlichkeitsentwicklung erfolgreich. Seine Kunden kommen zum einen aus dem Sport zum klassischen Mentaltraining - von ihm betreute Athleten wurden schon Olympia-Sieger und Weltmeister.

Kursablauf:

Samstag, 19. Oktober 2024, 9-17h, Kursraum Dorfmitte/Koblach

- Tagesseminar vor Ort: **Mentaltraining im Dressurreiten**
Inhalte: Aufbau der menschlichen Psyche
Auswirkungen mentaler Faktoren auf die sportliche Leistung
Arbeit mit inneren Bildern
Ziele richtig setzen und erreichen
Unterbewusste Verbindung von Reiter und Pferd

Montag, 28. Oktober 2024, 18-21h, Online-Meeting

- 3-Std.- Online-Seminar: **Eigene Gefühle steuern und regulieren**
Inhalte: Anti-Ärger-Techniken
Per Knopfdruck tief entspannt
Per Knopfdruck gut drauf
Negative Gefühle auflösen

Montag, 25. November 2024, 18-21h, Online-Meeting

- 3-Std.- Online-Seminar: **Ziele und Visionen**
Inhalte: Potenzial-Analyse
Langfristige Ziele finden
Eigene Vision entwickeln
Verankern der Vision im Unterbewusstsein

Förderung: Für Turnierreiter (gestartet an Dressurturnier/en in der Saison 2023/2024) mit aktiver Mitgliedschaft in einem dem Vorarlberger Landesfachverband angeschlossenen Verein wird dieser Kurs mit € 80,- gefördert aus den Mitteln des Dressurreferats. Im Kurspreis enthalten ist die Teilnahme an allen drei Terminen.

Kursbeitrag: € 120,- für Turnierreiter
(€ 200,- für nichtförderungsberechtigte Teilnehmer)

Anmeldung: per **email** an sabine.hollenstein@steigbuegel.at

und durch Überweisung der
Kurskosten auf folgende Bankverbindung

Vorarlberger Pferdesportverband
AT41 2060 2000 0048 4105
DOSPAT2DXXX

Verwendungszweck: **Mentalkurs Dressurreiter**

Die Einzahlung gilt als Anmeldung.

Anmeldeschluss: 15. September 2024

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit für € 150,- eine Stunde Einzelcoaching zu buchen.
Diese Kosten sind von jedem Teilnehmer selbst zu tragen.