



HOF EILING

# Mental-Training

Für Sport- und Freizeitreiter

 17.6.2023 - 18.6.2023

 46359 Heiden

 Jennifer Kastner



## *Das Pferd ist Dein Spiegel:*

es errät Dich und deine geheimsten Gedanken. Es spiegelt Dein Temperament und auch Deine Ängste. Ärgere Dich nie über Dein Pferd, sonst könntest Du Dich ebenso über Deinen Spiegel ärgern.

## Zur Person:

"Gewonnen wird im Kopf", so lautet der Leitspruch der Diplom Sozialpädagogin Jennifer Kastner.

Als zertifizierte Mentaltrainerin und Diplom- Sozialpädagogin hat Jennifer Kastner es sich zur Herzensaufgabe gemacht, die optimale geistige und körperliche Leistungsfähigkeit ihrer Klienten zu erzielen und zu steigern.

## Zum Training:

- ➔ Das Training geht über zwei Tage
- ➔ Beinhaltet eine 45 Minuten Einheit pro Tag
- ➔ Das Mentaltraining findet in Einzelgesprächen statt
- ➔ Ziel ist es, die mentale Stärke des Reiters zu verbessern
  - verbessert sportlichen Erfolg (z.B. Nervosität auf dem Turnier)
  - bekämpft Ängste (z.B. vor dem Ausreiten oder nach Stürzen)

**Infos und Anmeldung:** [www.hof-eiling.de](http://www.hof-eiling.de)  @hof\_eiling

Anmeldung bei:

