



Wanderreitverein Eifel-Hunsrück e.V.

Geschäftsstelle: Merteshof 3, 54310 Ralingen, Tel. 06506-8502, E-Mail: giselaankly@t-online.de

Reiten beginnt im Kopf

Möglichkeiten und Grenzen des mentalen Trainings

Einladung zu unserem Workshop-Abend für Reiter(innen) mit Christine Neuner

**am Freitag, 8. März 2019, 19.30 Uhr,
im Leinenhof bei Schweich**
(Telefon 06502-91860)

Reiten beginnt im Kopf: Wer klar im Kopf ist, gibt klare Informationen an sein Pferd weiter. Wer sich spürt, kann Verletzungen und Unfällen vorbeugen. Wer seine Ängste kennt, braucht vor ihnen keine Angst zu haben. Wie Du Deine mentale Stärke trainieren und endlich Deine Ziele erreichen kannst und was für Möglichkeiten und Grenzen das mentale Training hat will Dir dieser Workshop vermitteln.

Reiten mit Imagination: Imagination, die Arbeit mit Deinen inneren Bildern, stärkt das Muster des optimalen Ablaufs in Deinem Gehirn. Dein Bewegungsgedächtnis funktioniert emotional, d.h. Du speicherst keine bildlichen oder sprachlichen Vorstellungen einer Bewegungsausführung, sondern das Gefühl, das Du mit ihr verbindest. Beim mentalen Training kommt es darauf an, das Bewegungsgefühl auch in der Vorstellung zu empfinden. Denn was Dir unter die Haut geht, bleibt in Deinem Gedächtnis.

Dieser Workshop ist für alle, die bewusster mit sich selbst, ihrem Kopf und ihrem Körper ihrem Pferd im Alltag begegnen möchten. Er ist auch geeignet für TeilnehmerInnen, die lernen möchten, in stressigen Situationen mit ihrem Pferd souveräner umzugehen.

Unsere **Referentin Christine Neuner** (<https://christine-neuner.de>) ist Pferdewirtin Zucht und Haltung / DOSB-Trainerin Leistungssport Westernreiten, Coach, Yoga- Meditations- und Reikilehrerin.

Der Eintritt für den Abend ist frei. Anmeldung wird erbeten, bitte über E-Mail info@wrv-eifel-hunsrueck.de oder Telefon 06506-8502.

Anfahrtsskizze zum Leinenhof unter: <http://www.leinenhof.com/102/Anfahrt.html>

Den Leinenhof findet Ihr direkt an der A 1 Trier-Wittlich, Abfahrt Schweich, nach Verlassen der Autobahn an der L 141 von Schweich nach links Richtung Wittlich abbiegen, kurz hinter der Einmündung liegt der Gasthof links der Straße.