



Mentaltraing Kurs mit Nicole Kubli

„in der Praxis sowie mit theoretischem Hintergrund“ Umsetzung für alle Westernreitdisziplinen

Mentales Training wird in der Arbeit mit Pferden kaum oder nur unbewusst angewendet. Viele Reiter und Reiterinnen haben keine klaren Vorstellungen und Techniken was mentales Training ist. Oftmals beobachte ich, als Richterin an Turnieren, wie sich die Menschen selber im Weg stehen und zu wenig an sich selber glauben. Zu wenig Selbstvertrauen macht die Arbeit mit Pferden schwierig. Reitet die Angst mit kommen noch weitere Probleme dazu. Ich bin der festen Überzeugung, dass das Erlernen von mentalen Techniken viel zu einem besseren Reiten betragen kann. Die Techniken werden mit praktischen Übungen mit ihrem Pferd erarbeitet.

Kursleiterin Nicole Kubli

- Certificate of Advanced Studies in psychologischem und mentalem Training im Sport , Institut für Angewandte Psychologie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Ehemaliger Kadercoach der Nationalmannschaft in der Reit-Disziplin Reining bis 2019
- Richterin des Internationalen Pferdesportverband (FEI)
Internationale Richterin der Disziplin Reining (NRHA)
- pferdegestützte Therapeutin (SG-TR)
- Praxisbildnerin angehende Fachleute für pferdegestützte Therapie



Ablauf des Tageskurs: Vermitteln der theoretischen Kenntnisse mit anschliessender praktischer Übung auf dem Pferd.

Mehr erfahren unter: www.mentaltraining.website

- Visualisieren (Verschiedene Arten des Visualisieren, Knotenpunkte)
- Wie erreiche ich meinen optimalen Leistungszustand für mich und für mein Pferd
- Zielsetzungen für das Training und für den Wttkampf

**«WENN ES EIN LÖWENZAHN DURCH DEN ASPHALT SCHAFFT,
DANN WERDEN AUCH SIE EINEN WEG FINDEN»**

Ort: Reithalle, Thurstrasse 12, 8555 Müllheim TG

Zeit: 09.00 – 12.00 Uhr / Mittagspause / 13.30 - 17.00 Uhr

Datum: **Samstag 20. März 2021 (Verschiebedatum 10. April)**

Kosten: Fr. 180.00 mit eigenem Pferd (max. 8 Teilnehmer)

Das Mittagessen werden wir von der Pizzeria liefern lassen.
(Das Essen ist nicht im Kursgeld enthalten)

Anmeldung bis am 1. März 2021

Sandra Häberlin

Thurstrasse 5, 8555 Müllheim sandrahaeberlin@bluewin.ch 078 771 45 31
CH 62 8080 8004 1982 6985 9 Raiffeisen



Allgemeine Bedingungen

1. Die Veranstalter übernehmen keine Haftung für allfällige Unfälle, Krankheiten oder Sachschäden, welche Reiter, Besitzer oder Pferde treffen können. Sie übernehmen auch Drittpersonen gegenüber keine Haftung für Diebstähle, Unfälle und Sachschäden ausser der gesetzlichen Haftpflicht.
2. Alle Reiter und Kursteilnehmer, müssen eine Unfall-Privathaftpflichtversicherung haben, welche das Reiten fremder Pferde miteinschliesst.
3. **Alle Pferde, die an Kursen oder Trainings teilnehmen, müssen gegen Skalma und Tetanus geimpft sein und aus einem Seuchenfreien Stall kommen.**
4. Den Reitern ist das Tragen eines Reitsturzhelms empfohlen.
5. Bei Kindern und Jugendlichen bis zum 18. Lebensjahr ist das Tragen des Helms obligatorisch.
6. Die Anmeldung erfolgt verbindlich mit dem Anmeldeformular. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung.
7. Kursannulierungen werden bis 30 Tage vor Kursbeginn gegen eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50.00 entgegengenommen. Bei späterer Abmeldung werden die vollen Kurskosten in Rechnung gestellt, sofern keine Ersatzperson gefunden wird.
8. Boxenmiete inkl. Heu, Stroh, Einstreu Fr. 35.00 pro Tag, das Misten übernimmt der Kursteilnehmer selbst. Krafftutter muss mitgenommen werden. Der Stallbesitzer und Veranstalter lehnt jede Haftung an Schäden von eingestellten Pferden ab.
9. **Die Kurse werden nur bei genügender Beteiligung durchgeführt.**
10. **Datenschutz:** Ihre uns bei der Anmeldung angegebenen persönlichen Daten (Adresse, E-Mail, Tel Nr, etc) werden von uns nur für eigene Zwecke gebraucht und nicht an Dritte weitergegeben. Die E-Mail-Adresse wird für unseren Newsletter verwendet, wobei Sie bei jedem Newsletter die Möglichkeit haben, diesen sofort abzubestellen
11. **Fotos und Videos**, die anlässlich dieses Kurses gemacht werden, dürfen **nicht** publiziert werden.

✂

Kurs mit Nicole Kubli			
20. März 2021			
Vorname			
Name			
Strasse / Nr.			
PLZ / Ort			
Telefon			
Email			
Pferdenname			Geschlecht
Boxe	JA <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>	
Datum	Unterschrift		

Diesen Abschnitt senden an: sandrahaeberlin@bluewin.ch

Kurs Mentaltraining in der Praxis mit theoretischem Hintergrund

Mentales Training ist eine Methode, durch die wir unsere sportliche Leistung über unsere Denkweise steuern und verbessern können.

Der Kopf reitet mit und entscheidet vor und am Turnier, ob Du Deine Bestleistung abrufen kannst oder nicht. Warum gewinnen die einen und die anderen nicht, obwohl sie genauso gut sind? Stolpersteine, fehlendes Selbstvertrauen, mentale Überforderungen verhindern den Erfolg. Wie aber wird man zum Gewinner?

Mentale Techniken sind erlernbar und können jederzeit angewendet werden. Es handelt sich um Themen wie Konzentrationsfähigkeit, Gedankensteuerung, Visualisieren, Entspannungsübungen und Atemmethoden.

In diesem Kurs ist das Ziel in einem Prozess von Selbstreflektion – in der Praxis mit theoretischem Hintergrund - Grundlagen verschiedener mentaler Techniken zu lernen. Welche Methode eignet sich am besten für mich und für mein Pferd?

Der Kurs richtet sich nicht nur an Turnierreiter sondern auch an Freizeitreiter. Die erlernten Techniken können in den Alltag integriert werden und regen zum Nachdenken an.

Fallbeispiel:

Eine Juniorin im Dressurreiten besitzt ein sehr talentiertes und gut ausgebildetes Pferd. Trainiert wird die junge Frau von einer sehr erfahrenen und erfolgreichen Trainerin.

Nach anfänglichen guten Platzierungen am Turnier gelingt es der jungen Reiterin nicht mehr ihre Bestleistung abzurufen. Bei jedem Start passiert etwas anderes, Verzweiflung kommt auf.

Die Reiterin beschliesst sich im Mentaltraining weiterzubilden. Das erlernte Wissen wendet sie an den Turnieren an und kann ihre Schwierigkeiten zunehmend besser meistern. Die ersten Erfolge stellen sich wieder ein.

Aufgrund des Corona lock down finden keine Turniere mehr statt. In der Zeit ohne Turniere arbeitet die junge Frau an ihrem Mentaltraining weiter und bereitet sich auf den ersten Start in der Saison im Kopf vor.

Gut vorbereitet sowohl aus sportlicher Sicht wie auch in ihrer Denkweise startet sie nun, mit dem Wissen, in der Vorbereitung ihr Bestes gegeben zu haben. Diese mentale Sicherheit wird sie an das Turnier begleiten.

Kursleiterin Nicole Kubli
CAS Psychologisches & mentales Training im Sport
Institut für Angewandte Psychologie