



MELANIE BISCHOFF

CENTRUM FÜR PFERDESPORT

Bahnhofstraße 4, D-66892 Bruchmühlbach-Miesau | Mobil: +49 176 – 613 75 785 | eMail: info@melanie-bischoff.de | www.melanie-bischoff.de

Workshops - Mentaltraining für Reiter

15. - 17. Juli 2022

2 Workshops und Einzelcoaching mit Johanna Kujaw

- **Workshop 1: Schwerpunkt Leistungsoptimierung** (Samstag, 16.07.22 und Sonntag 17.07.22, jeweils nachmittags)
- **Workshop 2: Schwerpunkt Stressabbau/Angst** (Samstag, 16.07.22 und Sonntag 17.07.22, jeweils vormittags)
- **Einzelsitzungen: individuell buchbar** (Freitag, 15.07.22)

Gebühr:	Einzelcoaching:	95 € pro Sitzung
	Workshop 1 oder 2 - Staffelpreis je nach Teilnehmerzahl	
	Mind. 10 Personen:	ca. 160 €
	Ab 15 Personen:	ca. 110 €
	Ab 20 Personen:	ca. 80 €
	Ab 25 Personen:	ca. 65 €

Die Workshops sind unabhängig voneinander. Bitte gebt bei eurer Anmeldung an, welchen Workshop ihr bucht. Das Einzelcoaching findet am Vortag der Workshops statt und muss zusätzlich gebucht werden!

Fragen und Anmeldung bei:

Melanie Bischoff 0176 - 613 75 785



MELANIE BISCHOFF

CENTRUM FÜR PFERDESPORT

Bahnhofstraße 4, D-66892 Bruchmühlbach-Miesau | Mobil: +49 176 – 613 75 785 | eMail: info@melanie-bischoff.de | www.melanie-bischoff.de

Gerade im Umgang mit dem Pferd, insbesondere beim Reiten, zeichnet sich derjenige als guter Pferdeweltmensch/Reiter aus, der sich konzentrieren kann und seine Emotionen und Gefühle unter Kontrolle hat. Nur so kann dieser dem Pferd ruhig und konsequent die richtigen Hilfen/Signale geben und sich adäquat verhalten. Damit dies auch in stressigen Situationen gelingt, ist mentale Stärke wichtig.

Zum Stärken der mentalen Fähigkeiten als Reiter werden in diesem Workshop folgende **Inhalte** vermittelt:

- Emotionen und Reaktionen verstehen
- Was kann ich mental trainieren
- Analyse/Reflektion eigener Stärken und Schwächen
- Zielorientierte Anwendung von Mentalstrategien
- Entwicklung eines persönlichen Leitfadens

Workshop 1: Schwerpunkt **Leistungsoptimierung**

Dieser Workshop richtet sich an Reiter, die Ihre Konzentration und reiterliche Leistung verbessern und diese auch jederzeit (z.B. auf Turnieren) abrufen können wollen.

Workshop 2: Schwerpunkt **Stressabbau (Angst)**

Dieser Workshop richtet sich an Reiter, die mit Stress, Anspannungen oder Ängsten beim Reiten zu kämpfen haben und diese in den Griff bekommen möchten. Ziel der Workshops ist, sich eine persönliche Mentalstrategie zu erarbeiten, um so den Herausforderungen der Reiterei in Zukunft souveräner begegnen zu können.

Referentin:

Johanna Kujaw ist freie Psychotherapeutin (HPG) und arbeitet schwerpunktmäßig als zertifizierter Sport Mental Coach. Selbst Reiterin seit dem fünften Lebensjahr und im Dressur- und Springsport bis zur schweren Klasse aktiv, hat sie sich auf Mentaltraining für Reiter*innen spezialisiert. In ihrer Praxis berät und coacht sie Pferdeleute, die beruflich oder privat mit ihrer Beziehung zum Pferd oder der sportlichen Leistung unzufrieden sind. Neben ihrer sportpsychologischen Tätigkeit arbeitet sie als Kommunikationstrainerin, ebenfalls spezialisiert auf die Pferdebranche, mit besonderem Augenmerk auf die Kommunikationsfähigkeit von Reitern und deren Umfeld (Trainer, Eltern etc.). Zu Ihren Kunden gehören sowohl Freizeitreiter als auch Olympiasieger und Verbände wie die FN und der DOKR.

Weitere Informationen zur Referentin und zum Thema Mentaltraining finden Sie hier:

www.johannas-coaching.com



MELANIE BISCHOFF

CENTRUM FÜR PFERDESPORT

Bahnhofstraße 4, D-66892 Bruchmühlbach-Miesau | Mobil: +49 176 – 613 75 785 | eMail: info@melanie-bischoff.de | www.melanie-bischoff.de

Zusatzangebot Einzelcoaching: Auflösen von Blockaden und Traumata

Sich aufdrängendes negatives Kopfkino oder Hemmungen/Ängste haben meist ihren Ursprung in schlechten Erfahrungen (z.B. Stürze, Niederlagen etc.), die sich im Unterbewusstsein festgesetzt haben. Es ist möglich, diese negativen Gefühle aktiv in einer Einzelsitzung mittels wingwave-Coaching zu bearbeiten bzw. aufzulösen, ohne viele Stunden Zeit investieren zu müssen.

Einzelsitzungen sind am Vortag zum Workshop individuell buchbar. Preis/Sitzung: 95,00 €