

Dressur Ausbildung Mairinger

Begleitung • Training • Motivation



Mentaltraining für Reiter

Wie sie sich und ihr Pferd besser verstehen

Inhalt:

Ein Abend und je eine Stunde an zwei Tagen mit Johanna Mairinger-Harslem & Jojo Harslem. Abendveranstaltung mit Input zu grundsätzlichen Gehirnfunktionen, Stress und Angst sowie den Auswirkungen auf ihr Pferd. In den folgenden 2 Tagen werden in je einer Einzelstunde die gewonnenen Erkenntnisse praktisch angewendet, ausgewertet und reflektiert, sowie an die persönlichen Bedürfnisse und Übungsfelder angepasst. Im Anschluss werden individuelle Lösungsansätze für die weitere selbstständige Arbeit, das Üben, Reiten und für den Umgang mit dem Pferd erarbeitet.

Positive Effekte für Reiter & Pferd durch:

- ❖ Besseres Verständnis von Stress & Angst und deren Auslöser.
- ❖ Erkennen, Bearbeiten & Auflösen von negativen Triggern wie z.B. Drucksituationen (Situations-, Zeit-, Präzisions- und Leistungsdruck).
- ❖ Verbesserung der Beziehungsebene zum Pferd durch bewussteres Rollenverständnis.
- ❖ Übungen zum Stressausgleich, zur Erhöhung der Konzentration und Leistungsfähigkeit.
- ❖ Wiederherstellung von positiven Erlebnissen.

Weg von der Ressourcennutzung hin zum Erarbeiten von Potenzialen beim Reiten & im Umgang mit dem Pferd – so entsteht ein harmonischeres Miteinander.

Ablauf:

Am Einstiegs - Kursabend

- ❖ kurze Vorstellungsrunde.
- ❖ Grundlegendes zu den Gehirnfunktionen beim Menschen, sowie zu deren Zusammenspiel mit der Psyche.
- ❖ Übung zur Selbsterfahrung in Bezug auf das vorher Besprochene.
- ❖ Austausch über die gemachten Erfahrungen.
- ❖ Grundlegendes zu den Gehirnfunktionen des Pferdes sowie des Zusammenspiels von Mensch und Pferd.
- ❖ Austausch, Reflexion und Vorblick

Am ersten Kurstag findet die individuelle Arbeit **im Einzelsetting** statt. Nach einer kurzen Vorbesprechung mit Definition des Erwartungshorizontes geht es an die



Eigenwahrnehmung bezugnehmend auf die am Vorabend erarbeiteten Gesichtspunkte zu Angst und Stress. Anschließend wärmen Sie ihr Pferd auf, sodass das Reiter/Pferd-Paar mit uns seine Stressoren identifizieren kann und im Weiteren diese bewusst reflektieren und anschließend bearbeiten kann. Danach wird ein gemeinsames Resümee gezogen und ein Vorblick auf den zweiten Kurstag gegeben.

Am zweiten Kurstag gibt es wieder im Einzelsetting

- ❖ Selbstständiges Aufwärmen von Pferd und Reiter anhand der am Vortag gewonnenen Erkenntnisse.
- ❖ Eine kurze Reflexion zum Vortag und zur Aufwärmphase.
- ❖ Erwartungen, Ziele und Schwerpunkte für die Arbeitsphase.
- ❖ Eine Arbeitsphase, in der die Schwerpunkte bearbeitet werden – immer unterstützt durch Übungen und Reflexionen entsprechend den Erwartungen und den aus der Arbeit wichtig gewordenen Punkten.
- ❖ Zum Schluss ein Cool-Down mit Reflexion der Einheiten, Gegenüberstellung vorher/nachher und Resümee.
- ❖ Sowie weiterführende Übungen für das selbstständige/ eigenverantwortliche Arbeiten zu Hause.

Die Einheiten finden **ausschließlich im Einzelsetting** statt, um bestmöglich auf individuelle Bedürfnisse eingehen zu können. Es sollte eine weitere Person anwesend sein, die das Pferd während der Übungen halten/ führen kann.

Dadurch, dass die Abendveranstaltung und die beiden Kurstage aufeinander aufbauen kann nur der ganze Kurs gebucht werden und nicht einzelne Tage.

Kosten:

Ab 200,00 €/Teilnehmer zzgl. etwaige Hallennutzung für FremdreiterInnen

Ablauf:

Mentaltraining für Reiter 8-9 TeilnehmerInnen

Freitag		
18:00	20:00	Einstiegs - Kursabend

Samstag		
08:15	09:15	TeilnehmerIn 1
09:15	10:15	TeilnehmerIn 2
10:15	10:30	Pause
10:30	11:30	TeilnehmerIn 3
11:30	12:30	TeilnehmerIn 4
12:30	13:30	Mittagspause
13:30	14:30	TeilnehmerIn 5
14:30	15:30	TeilnehmerIn 6
15:30	16:00	Pause
16:00	17:00	TeilnehmerIn 7
17:00	18:00	TeilnehmerIn 8
18:00	18:15	Pause
18:15	19:15	TeilnehmerIn 9

Sonntag		
08:15	09:15	TeilnehmerIn 1
09:15	10:15	TeilnehmerIn 2
10:15	10:30	Pause
10:30	11:30	TeilnehmerIn 3
11:30	12:30	TeilnehmerIn 4
12:30	13:30	Mittagspause
13:30	14:30	TeilnehmerIn 5
14:30	15:30	TeilnehmerIn 6
15:30	16:00	Pause
16:00	17:00	TeilnehmerIn 7
17:00	18:00	TeilnehmerIn 8
18:00	18:15	Pause
18:15	19:15	TeilnehmerIn 9



Mentaltraining für Reiter 4-5 TeilnehmerInnen

Freitag		
18:00	20:00	Einstiegs - Kursabend

Samstag		
13:30	14:30	TeilnehmerIn 1
14:30	15:30	TeilnehmerIn 2
15:30	16:00	Pause
16:00	17:00	TeilnehmerIn 3
17:00	18:00	TeilnehmerIn 4
18:00	18:15	Pause
18:15	19:15	TeilnehmerIn 5

Sonntag		
08:00	09:00	TeilnehmerIn 1
09:00	10:00	TeilnehmerIn 2
10:00	10:15	Pause
10:15	11:15	TeilnehmerIn 3
11:15	12:15	TeilnehmerIn 4
12:15	12:30	Pause
12:30	13:30	TeilnehmerIn 5

Mentaltraining für Reiter 4 TN

Freitag oder Samstag		
18:00	20:00	Einstiegs - Kursabend

Samstag oder Sonntag		
08:15	09:15	TeilnehmerIn 1
09:15	10:15	TeilnehmerIn 2
10:15	10:30	Pause
10:30	11:30	TeilnehmerIn 3
11:30	12:30	TeilnehmerIn 4
12:30	13:30	Mittagspause
13:30	14:30	TeilnehmerIn 1
14:30	15:30	TeilnehmerIn 2
15:30	16:00	Pause
16:00	17:00	TeilnehmerIn 3
17:00	18:00	TeilnehmerIn 4