



Antje Heimsoeth
Mentaltraining für Reiter
 ca. 200 Seiten, ca. 130
 Abbildungen
 Format 170 x 240 mm,
 gebunden
 Best.-Nr. 41640
 ISBN 978-3-275-01640-2
 ca. € 24,90/sFr 43,70/
 €(A) 25,60
 ET: ca. Ende April 2008

Manchmal stehen sich Reiter auch selbst im Weg: Stress, Ängste, zu hoher Erwartungsdruck oder mentale Blockaden verhindern, dass sie ihre reiterlichen Ziele erreichen. Antje Heimsoeth richtet sich in diesem Buch an all diejenigen, die konzentrierter reiten wollen, die Stress und Ängste besser bewältigen, ihre Gedanken und Gefühle kontrollieren, ihre Motivation steigern und dabei den Erwartungsdruck reduzieren wollen. Die Autorin zeigt vielfältige Wege auf zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Der Reiter lernt, Ressourcen zu nutzen, zu denen er keinen Zugang mehr hatte, und hat letztlich wieder einfach mehr Spaß beim Reiten. Und damit auch mehr Erfolg – ganz gleich, ob im reiterlichen Alltag oder in der Turnierprüfung.

Warum Mentaltraining im Reitsport? Wie geht es? Was bringt es?

Die meisten Topathleten vieler Disziplinen in aller Welt trainieren das Mentaltraining und Visualisieren regelmäßig und wissen sehr wohl um den Wert, der sich in ihrer Leistung niederschlägt. Was sie gelernt haben, können auch Sie lernen. Im Reitsport kommt, im Unterschied zu den meisten anderen Sportarten, eine wichtige zusätzliche Einflussgröße ins Spiel – das Pferd. Nachdem das Pferd Spiegel der persönlichen Wirkung des Reiters ist, ist Mentaltraining (MT) im Reitsport besonders wichtig.



Mögliche Seminarthemen:
 Unsere Seminare werden sehr teilnehmerorientiert durchgeführt: Anregungen und Wünsche der Teilnehmer werden vor dem Seminar per Fragebogen abgerufen und ins Seminar eingebunden.

- Veränderung der eigenen Denkweisen
- Werte/Bedürfnisse
- Dankbarkeit
- Ziele, Ideen, Wünsche und Vision finden, Ziele schriftlich formulieren
- Umgang mit Ängsten z.B. nach Sturz, Galoppieren; Umgang mit verängstigter Einstellung
- Umgang mit Druck, Stress und Nervosität/ Lampenfieber u.a. vor/während Prüfungen
- Entwicklung von mehr Selbstvertrauen, -sicherheit und Ruhe; Ich-Stärkung
- Turnierteilnahme mit Spaß
- Bewusst-Sein schaffen und ggf. verändern bezüglich der inneren Haltung, gedanklicher Szenarien und Bildern ...
- Visualisieren u.a. von Zielen; der imaginäre Reitraum; Umgang mit inneren Bildern
- Verstehen und Wertschätzung des eigenen Pferdes
- Bewusst ruhig und locker werden und bleiben gegenüber dem Pferd und beim Reiten
- Konzentration
- Motivation
- Verständigung und Kommunikation zwischen Pferd und Reiter optimieren
- Anleitung zu selbstständigem Üben
- und mehr gute Gefühle

Die Seminare und Ausbildungen enthalten einen umfangreichen Schatz an einfachen, praxisorientierten, leicht anwendbaren und doch machtvollen Instrumenten aus dem Bereich des NLP, der Sportpsychologie, des energetischen Arbeitens

(EFT, PU, ...), wingwave®, Mental- und Persönlichkeitstraining sowie des gewaltfreien Umgangs mit Menschen und Pferden. Sie können diese Instrumente auf beruflicher Ebene, als auch für Ihre ganz persönliche Weiterentwicklung nutzen.

Ausbildung zert. „NLP-Reit-Coach®“ ReitCoaching, ein neues Betätigungsfeld, im Reitsport für Trainer, ReiterInnen, ...

Warum Coaching so viel bringt? Bildlich gesprochen löst der ReitCoach „nur die Handbremse bei einem Auto, was eigentlich problemlos funktioniert.“
 Wenn Trainer, Ausbilder, Stallbesitzer, Profi- und Amateurreiter sich der professionellen Beratung, dem Coaching von ReiterInnen zuwenden wollen, dem sei die Ausbildung zum NLP-Reit-Coach® ans Herz gelegt. Mit den Möglichkeiten, die Sie in der NLP-Reit-Coach® erlernen, können Sie den mentalen Problemthemen wie z.B. Blockaden, Stress, Ungeduld, (Prüfungs-)Ängsten, Perfektionismus, Selbstzweifeln, Unkonzentriertheit, Entmutigung, Verspannungen, emotionalen Schwankungen, Ablenkungen, geringem Selbstwert, etc. der Reiter hilfreich begegnen.

Termine und Zeiten – NLP-Reit-Coach®:
www.sportmentaltraining.eu

Kursgebühr: 1350,- EUR
 (incl. 19% MwSt., Getränke und Seminarunterlagen)

Bitte Extra-Informationsmaterial anfordern!

„Reiten im Kopf“ – Mentaltraining I für Reiter & Trainer

Termine siehe www.sportmentaltraining.eu

Referenzen: IPZV LV Baden-Württemberg, Berlin-Brandenburg, Landeskader Sachsen e.V., IPZV Bundesseminar, Wiesenhof, Berliner Islandpferde BIF e.V, uvm.

Teilnehmerstimmen:

Martina Knapp, Pferdeparadies Lindenhof:
 „Wie wertvoll dein Seminar "Reiten im Kopf" war, merke

ich in ganz vielen Situationen, beim Reiten, beim Unterrichten, aber auch im privaten Bereich! So gibt es im Unterricht keine Sätze mehr mit "nicht", Überkreuzbewegungen sind integriert, die Stärken der Schüler werden viel mehr hervorgehoben und auf "Weichmacher" verzichten wir ganz! Ich habe viele Anregungen mitgenommen!"

G. W.: „Mir geht es mit meinem Pferd inzwischen sehr gut. Ich habe mit meinen Stallkollegen einige schöne Ausritte gemacht und auch im Galopp fühle ich mich inzwischen ganz wohl. Was mir in dem Kurs am meisten geholfen hat, ist die Dinge nicht immer so negativ zu sehen und meinen Fähigkeiten mehr zu vertrauen. So bin ich insgesamt gelöster und kann mein Pferd auch besser lenken und das Tempo beeinflussen. So bin ich guten Mutes und werde auch auf den angesprochenen Wanderritt mitgehen. Also noch mal vielen Dank!“

Nici Böhm, NLP-Reit-Coach® Ausbildung:

"Liebe Antje, ich gehe jetzt nach Hause mit einem Kopf voller Ideen. Am Wochenende konnte ich einige bekannte Sachen vertiefen und vieles neues Wissen wie einen Schwamm aufsaugen. Nach zahlreichen anderen Seminaren bin ich erschöpft nach Hause gegangen, aber heute sprudele ich vor neuen Erkenntnissen und möchte alles sofort umsetzen. Vielen Dank - ich freu mich riesig auf's nächste Mal!"

Für Kinder mit Lernschwierigkeiten, Sprachstörungen, Hyperaktivität, körperlichen oder geistigen Behinderungen bieten wir, Maria Emmerling-Koslowsky und ich, auf dem Ponyhof St. Peter, Schule für partnerschaftliches Reiten, gezielten Einzelunterricht mit ca. 10 Kleinpferden, die je nach Eignung und Temperament eingesetzt werden können, an.

Wir bieten einen ganzheitlichen Ansatz, durch den sowohl körperliche, geistige, seelische und soziale Förderschwerpunkte behandelt werden können.

Ziele:

- Vertrauensförderung, -bildung
- Abbau von Ängsten
- Konzentration und Aufmerksamkeit
- Ausgeglichenheit und Spaß
- Körperliche Stabilität und Kräftigung
- Förderung Verdauungstrakt
- Steigerung der Kontaktfähigkeit
- Integration



Antje Heimsoeth, geboren 1964 – München

- NLP-Lehrtrainerin (DVNLP)
 - zert. Sportmentaltrainerin (HAG, HIM)
 - wingwave®-Coach
 - ReitCoaching, Wettkampf-/Turnierbegleitung
 - Teamcoaching u.a. im Naturseilgarten
 - Lernberatung, Kinder-, Lern-Coach (nlpaed)
 - Buchautorin
 - Bewerbertraining, -coaching
 - Persönlichkeitsentwicklung
 - Mentaltraining (für Führungskräfte)
 - Leitung der SportNLPAcademy
 - Sprecherin der Fachgruppe Sport (DVNLP)
 - Pro-vokatives Coaching
 - Energetisches Arbeiten, EFT, NAEM, PU, ...
 - Vorträge
 - kinesiologisches Ausbildung, Brain Gym I, II
 - Dipl. Ing. Vermessungsingenieurin (FH)
- Über Ihre Tätigkeit wurde in vielen Artikeln in Zeitungen, Illustrierten geschrieben. Im April 2008 veröffentlicht Sie Ihr erstes Fachbuch.

Passion Reitsport: Pferde sind Ihre großen Lehrmeister. Sie erzielte mit unterschiedlichen, von Ihr selbst aus- bzw. weitergebildeten Pferden zahlreiche Siege und Platzierungen in Dressur, Springen und Vielseitigkeit auf regionalen und nationalen Turnieren. Ich bin im Besitz des DRA II.



Reiten im Kopf NLP-Reit-Coach® Mentaltraining für Reiter&Trainer

SportNLPAcademy

Antje Heimsoeth

Wendelsteinstr. 9b, 83026 Rosenheim

Tel. +49 (0) 8031 892969, Mobil +49 171/6163194

E-Mail: info@sportnlpacademy.de

www.sportnlpacademy.de