

# MENTALE TURNIERVORBEREITUNG

## für Westernturnierreiter

- Kursinhalt:** Reiten Mental – Modul 3 „Konzentration und FLOW Im Reitsport“. Erarbeitet werden:
- Aufmerksamkeitslenkung
  - Vom Denken zum Handeln
  - Systematisches Konzentrationstraining
  - Die FLOW-Pyramide
  - Erholungsoptimierung
  - Konzentrierter Lifestyle
  - Praxisteil mit Pferd
  - Motivation (inneres Schweinehündli überlisten)
- Kursleitung:** Andreas Mamerow, ausgebildeter Mentaltrainer mit eigener Beratungspraxis, Pferdezüchter, Turnierreiter und Reitcoach (z.B. Deutsche Reining-Nationalmannschaft), Autor (Das Pferd ist dein Spiegel/Besser reiten mit mentalem Training).  
[www.am-mentalcoaching.de](http://www.am-mentalcoaching.de)
- Datum:** Sa 24.03./So 25.03.2012  
10.00-13.00 Uhr, 13.45-16.00 Uhr
- Ort:** Reithof/ B&B Achmühle, 9327 Tübach
- Kosten:** CHF 250.- inkl. Anlagenbenützung, Getränke und Mittagessen.  
Pferdebox pro Tag 25.- (bitte mit anmelden)
- Einbezahlen mit Vermerk „Mentaltraining“ auf:  
St. Galler Kantonalbank, IBAN CH09 0078 1195 5016 1290 7  
9000 St. Gallen
- Die Anmeldung gilt nur, wenn der Kursbetrag bis am Montag 27.02.2012 (Nennschluss) einbezahlt wurde! Begrenzte Teilnehmerzahl!**
- Info/Anmeldung:**  
Maja Angehrn, Schwendistr. 21 A, 9032 Engelburg  
[maja.angehrn@gaiserwald.net](mailto:maja.angehrn@gaiserwald.net),  
Phone +41 71 260 20 00, Handy +41 79 404 97 00

