



WWW.TATANKA-RANCH.CH

**Faszination Westernreiten & Horsemanship**

## **Mental-Training für Sportler**

**Fühlen - fokussieren - handeln**

**Erlebe durch das Pferd praktische und lebendige Reaktionen. Fühle durch den Spiegel Pferd deine verbesserte geistige Präsenz und Zentriertheit. Lerne Überdrucke zu vermeiden, denn es zählt nur das JETZT!**

### **Inhalte:**

- Standort- und Zielbesprechung
- Einführung in die Pferdewelt
- Situationen aus der Wettkampfpraxis erkennen und daraus Aufgaben ableiten
- Umsetzung der Aufgaben durch Übungen am Pferd, begleitet durch den Trainer
- Reflektieren

### **Preise:**

**1 Lektion**

**Einzeltraining**

**ab Fr. 70.00**

**Pferde. Und Reitkenntnisse sind nicht erforderlich**

**no Stress, back to the Roots**

**Juchenweg 5, 4571 Lüterkofen**

**Barbara Emch 078 956 39 09 & Walter Emch 078 756 33 32**

**info@tatanka-ranch.ch**

