



Mentaltraining mit Sonja Grossauer

14. Mai 2022

Sonja Grossauer ist Trainerin, Ausbilderin, Stallbesitzer und Mentaltrainerin. Sie reitet schon seit sie denken kann, hat viel Erfahrungen und Erfolge im Sattel gesammelt, aber auch einige Rückschläge erlebt. Während dieses eintägigen Seminars gibt sie wertvolle Praxistipps für ambitionierte Turnierreiter: „Durch die eigenen langjährigen Erfahrungen aus dem nationalen und internationalen Turniersport kann ich den Teilnehmern maßgeschneiderte Tipps aus dem weiten Feld des Mentaltrainings für ihre Herausforderungen in der Zeit vor, beim und nach dem Wettkampf mitgeben“

Der Schwerpunkt des Theorievortrags liegt auf dem Aufzeigen verschiedener Mentaltrainingssysteme am Beispiel ihrer eigenen Erfahrungen und den eigenen Erfolgen mit diesen Tools. Während der Workshops werden mit jedem einzelnen Teilnehmer die Ziele, Visionen und Wünsche im Sport verbalisiert und Strategien erarbeitet, die das eigene Selbstbild stärken. Seid gespannt auf viele neue Sichtweisen und hilfreiche Techniken für die Turniersaison 2022.

Anmeldefrist: 8. Mai 2022

Kosten für den Kurs: 95€
Teilnehmerzahl: begrenzt

Programm: Vormittag: Theorie
Nachmittag: Workshops

Mittagessen im Gut Fabricius: Es gibt die Möglichkeit eines gemeinsamen, gemütlichen Mittagessens mit Hausmannskost für 10€/Person pro Tag (inkl. Getränke).
Bei unter 4 Anmeldungen behalten wir uns vor die Verpflegung am Hof nicht anzubieten. Für diesen Fall gibt es einen Spar in Rannersdorf oder einen Wirten in Maria Lanzendorf um sich zu stärken.

Anfahrt: Über S1 Abfahrt Rannersdorf
Reitstall Gut Fabricius
Mühlgasse 6
2326 Lanzendorf

Wir freuen uns sehr, euch bald in unserer Eventschmiede willkommen zu heißen!



Verbindliche Anmeldung:

Ausschließlich via Online-Formular hier:
<https://forms.gle/RyVpzECC8D4cmB9n8> und
55€ Anzahlung auf folgendes Konto:

Kontoinhaber: Julia Hruby
IBAN: AT78 1100 0116 9205 6200
Verwendungszweck: Name + Kurstitel

Hier geht's direkt zum Anmelde-Formular:



Der Restbetrag ist bitte am Beginn des 1. Kurstages in bar bei Julia Hruby zu bezahlen.

Telefonnummer bei dringenden Fragen: Julia Hruby +43 664 45 34 666.