

# Workshop „Mentale Stärke im Turnierreitsport“



**Du kämpfst vor Turnieren oft mit Ängsten, Selbstzweifeln und Nervosität?  
Du möchtest wissen, wie Du Deine Emotionen beim nächsten Turnier in den Griff bekommst?**

Die Antwort lautet: Es geht! Mit mentalem Training

In diesem 90-minütigem Workshop erkläre ich Dir die Bedeutung der mentalen Einstellung auf die sportliche Leistung.

## **Inhalte:**

- Wie funktioniert mentales Training?
- Unterschied zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein
- Die Opfer-Meister-Rolle
- Visualisierung & Rituale – Bedeutung und Anwendung
- Frage-Antwort-Session

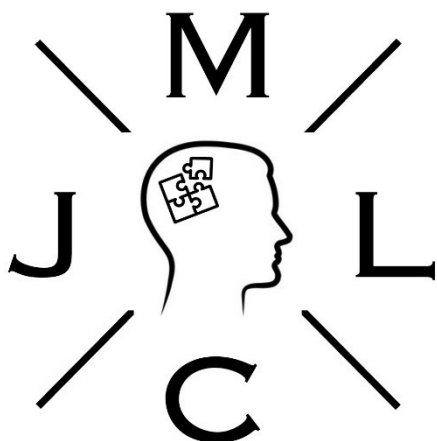
Als Sportwissenschaftler, B-Trainer-Leistungssport (DOSB) und ausgebildeter Mentaltrainer ist Johannes Dein Partner, wenn es um mentale Stärke geht!



## **Hier sind die Eckdaten:**

Termin: 11. März 2023 um 18:00 Uhr  
Ort: Reiterverein Bad Kissingen e.V.  
Oberer Saline 20  
„Reiterstübchen“  
Kosten: 15,00 Euro/Person  
(zahlbar vor Ort in bar)

Anmeldung:



**JOHANNES LIPSIUS  
MENTALCOACHING**