



# Kavallerieverein Baselland Mentaltraining im Reitsport



Fokussiert bleiben am Tag X. Genau dann bereit sein, wenn es darauf ankommt und im entscheidenden Moment die volle Leistung abrufen. Mentale Stärke ist lernbar.

Wir freuen uns, euch drei Mentaltrainingskurse mit Roya Saberi anbieten zu können.

**Kurs 1 Grundlagen** (Repetition oder für neu Interessierte)

**Kurs 2 Visualisieren / Selbsthypnose** (Kurs 1 sollte besucht sein)

**Kurs 3 Turniervorbereitung** (Kurs 1 + 2 sollte besucht sein)

Dabei lernt ihr die Grundtechniken des Mentaltrainings kennen und lernt, wie ihr

- mit Klarheit und System eure Ziele verfolgt.
- euren Fokus schärft und die Konzentration verbessert.
- Ruhe und Übersicht behält, auch in schwierigen Situationen.
- korrekte Bewegungsabläufe verinnerlicht.
- euer Selbstvertrauen und die Motivation stärkt.

Die Kurse eignen sich für Freizeit-, Dressur- und SpringreiterInnen und auch Betreuer, Trainer, Begleiter und interessierte Nicht-ReiterInnen ab 10 Jahren, welche ihre mentale Stärke entdecken wollen, um diese gezielt im Alltag, beim Training oder beim Turnier einzusetzen.

**Leitung:** Roya Saberi ist selbständige Sportmentaltrainerin IAP und international erfahrene Springreiterin. Sie unterstützt Athletinnen und Athleten aus unterschiedlichen Sportarten dabei, ihre Ziele ohne Umwege zu erreichen. Vom Amateursportler bis zur Olympiateilnehmerin. Sie arbeitet unter anderem als Dozentin und ist Mentaltrainerin der Schweizer Nationalmannschaft für Dressur und der Junioren-Nationalmannschaft für Springreiten und der Junioren-Nationalmannschaft Militaryreiter. [www.royasaberi.ch](http://www.royasaberi.ch).

**Datum:** Kurs 1 Montag 21.03.2022  
Kurs 2 Freitag 25.03. & 01.04.2022  
Kurs 3 Montag 25.04.2022

**Kursort:** Liestal

**Dauer:** je 3 Stunden

Max. 10 Teilnehmer, Aktivmitglieder haben Vorrang, bei hohem Interesse wird ein weiteres Datum organisiert. Anmeldung siehe Ausschreibung