



Fricktalischer Reiterclub

Erfolgreich

im Parcours oder Viereck

Kurs für Mentale Stärke, 2 x ca. 2 ½ h

In Theorie und Praxis erleben sie die Kraft der mentalen Stärke und lernen Entspannungstechniken anzuwenden.



Mental stark und entspannt aufs Treppchen!

Kursleitung: Christian Härdi, dipl. Hypno-Coach und Mentaltrainer
Kursort: Restaurant Blumenau, Frick
Kurstage: Freitag, 10.3.2017
Freitag, 21.4.2017
Kurszeiten: 19.30 Uhr bis ca. 22.00 Uhr
Kosten: Fr. 100 für Vereinsmitglieder
(Nichtmitglieder Fr. 120.00)
Anmeldung/ raheldaep@hotmai.com
Infos: 079 589 40 94

Der Kurs wird ab 10 Teilnehmenden durchgeführt.

Anmeldung bis am **Sonntag, 5. März 2017**. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen beschränkt- früh anmelden lohnt sich!

In diesem Kurs werden die zwei Themen «Ziele richtig setzen» und «das Selbstgespräch» aus dem Mentalbereich behandelt. Zusätzlich werden zwei einfache und effiziente Entspannungsübungen geübt. Der Kurs setzt sich aus ca. 1/3 Theorie und 2/3 Uebungen und Praxis (ohne Pferd) zusammen.