



Online-Event mit Noreen Eickenberg

Thema: Unsicherheiten beim Reiten – Strategien für mehr Gelassenheit beim Reiten

 **Termin:** Donnerstag 3. April 25 ; 19.30 Uhr

 **Ort:** Online (Zugangslink folgt nach Anmeldung)

 **Kosten:** 10 CHF/ 10 Euro

 **Anmeldung:** freizeit@ipvch.ch

Entfalte dein volles Potenzial im Sattel!

Reiten ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine mentale Herausforderung. Unsicherheiten, Ängste oder Leistungsdruck können dich und dein Pferd beeinflussen. Doch das muss nicht sein! In diesem interaktiven Online-Event zeigt dir Noreen Eickenberg, erfahrene Mental Coachin für den Reitsport, einfache und wirkungsvolle Techniken, um als Reiterin / Reiter sicherer und gelassener zu werden.

Inhalte des Events:

- Einführung in das Mentaltraining für Reiterinnen und Reiter
- Praktische Übungen zur Überwindung von Unsicherheiten
- Techniken zur Optimierung von Körpergefühl & Atmung
- Individuelle Fragen & Coaching-Impulse

Für wen ist der Workshop geeignet?

Ob du einfach entspannter ausreiten möchtest, mehr Sicherheit im Umgang mit deinem Pferd suchst oder am Turnier mit Nervosität kämpfst– dieser Workshop bietet dir erste Werkzeuge für dein mentales Wachstum.

Über Noreen Eickenberg

Noreen ist Mental Coachin und Podcasterin („Erfolgsfaktor Mentale Stärke“). Ihre Methoden basieren auf systemischem Coaching, Sport-Mental-Training, NLP und Hypnose. Ihre Methoden basieren auf Elementen aus Mentaltraining, Stress-, Resilienz- und Emotions-Coaching, Hypnose, Meditation und wingwave®.

Löse Blockaden, stärke dein Mindset und werde die Reiterin oder der Reiter, die/der du sein möchtest!