

## Ihr Thema

- Sie haben das **Gefühl** das **Ängste** Sie **ausbremsen**?
- Sie trauen sich nicht Ihr eigenes Pferd zu reiten (**Traktor, Wind,...**)?
- Sie haben ein **Ereignis (z.B. Sturz) im Kopf** was Sie nicht loslässt?
- Sie sind total **nervös** und aufgeregt auf einem **Ausritt / Spaziergang**?
- Sie wollen Ihr **mulmiges Gefühl bewältigen** und wieder entspannt und **ausgeglichen Reiten**?

## Ihr Nutzen

- Sie schaffen eine **Grundlage** für ein **harmonisches Miteinander** mit Ihrem Partner - dem Pferd
- Sie lernen **sich selbst** noch **besser kennen** und erhalten wieder mehr Lebensfreude im Umgang mit Ihrem Pferd
- Sie **lernen Übungen** und **Strategien** um mit Ihrer Angst anders umzugehen und können dadurch lockerer werden und Fehlern im reiterlichen Umfeld entgegen wirken
- Sie haben **Denk- und Handlungsalternativen** für bestimmte Situationen individuell für sich selbst erarbeitet und Strategien entwickelt
- Sie werden von uns mit **fundierten psychologischen Methoden** und **Pferdekenntnissen** dabei begleitet
- Sie befinden sich in einer **geschützten Atmosphäre** und Umgebung

## Kontakt

Wir freuen uns auf Sie:



**Insa Schülzke**

Zertifizierter  
Mentalcoach /  
wingwave®-Coach  
Trainerassistent  
Westernreiten  
+49(0)1792201710



**Svenja Obst (geb. Beckmann)**

Trainer C Western-  
reiten Leistungssport  
+49(0)15201921469

**Nobbenhof**

Stadtveener Str. 53

47665 Sonsbeck

+49 (0) 2838 / 77 57 31

Mail: [info@is-selfmanagement.de](mailto:info@is-selfmanagement.de)

Webseite: [is-selfmanagement.de](http://is-selfmanagement.de)



## Angstfrei Reiten



## Angebote für Angstfreies Reiten

reitweisenübergreifend

## Einzelcoaching

Das Emotions- und Leistungscoaching ist **nicht** als **normale Reitstunde** zu sehen. Wir arbeiten **zuerst ohne Pferd**, um die **Gründe** für Ihre **Ängstlichkeiten zu identifizieren**. Im Anschluß daran können wir, bei **Bedarf** gerne zusammen vor Ort, bei Ihnen oder bei mir in Sonsbeck **mit dem Pferd** arbeiten.



Sie bestimmen das Ziel des Coachings.

Ich begleite Sie durch den Prozess, bei dem Sie neue **Erkenntnisse gewinnen** und **Handlungsalternativen entwickeln**.

max. 3-5 Sitzungen

**Termine** auf **Anfrage**, auch am **Abend** oder **Wochenende** möglich

## Tages-Einzelcoaching



Verändern Sie Ihr mulmiges Gefühl im Umgang mit Ihrem Pferd in nur einem Tag im Einzelcoaching.

### Ablauf:

#### Vorgespräch

- **telefonisches Vorgespräch** um einen ersten Eindruck über Ihr Thema zu erhalten
- Vereinbarung **Trainingstag**

#### Trainingstag

- kurze **theoretische Einführung** "psychologische Hintergründe"
- **Bestandsaufnahme** (Wo stehen Sie - wo steht Ihr Pferd?)
- Abstimmung **Ziel** des Einzelcoachings
- **Arbeit** mit Ihnen noch **ohne Pferd**
- **Arbeit** zusammen **mit ihrem Pferd**

#### Nachgespräch

- telefonische **Nachbesprechung**

## 1-2 Tages-Workshop

Der Angstfrei Reiten Workshop ist auf 1-2 Tage ausgerichtet und kann auch als 1-tägiger Workshop gebucht werden. (max. 6 Teilnehmer)

### Inhalte:

**Tag 1 – theoretische Hintergründe**, Erarbeitung **individuelle Übungen** und **Strategien**

**Tag 2 – praktische Umsetzung** der Übungen und Strategien **mit Ihrem Pferd**

- Es wird in **Zweiergruppen** mit dem eigenen Pferd und **2 Trainern** gearbeitet.
- Je eine Trainingseinheit am **Vormittag** und eine am **Nachmittag**
- **Umsetzung** der individuell erarbeiteten **Strategien**
- **Diskussion: Transfer** in den persönlichen **Alltag**
- **Nachbesprechung**

