



Workshop:

Starkes Selbstbewusstsein und Mentale Stärke für den Erfolg



"Coole Socke. Ich? Wie denn?"
Samstag, den 28. September 2024

Uhrzeit: 14:00 h – ca. 18:30 h
Kosten: € 25 für Vereinsmitglieder
€ 45 für alle anderen
Ort: Bornheim (genaue Angabe folgt nach Anmeldeschluss)

Für wen?

Dieser Workshop richtet sich an **alle**, die ihren Auftritt verbessern und ihre mentale Stärke in unterschiedlichen Bereichen des Lebens stärken möchten:

• Reiter und Reitsportinteressierte • Eltern, Trainer, Freunde und Bodenpersonal • Jeden, der seine innere Stärke entfalten und selbstbewusst auftreten möchte - sei es im Dressurviereck, im Parcours, bei Vorträgen, Präsentationen oder in anderen Situationen des Lebens.

Was erwartest dich?

Freu' Dich auf einen interaktiven Workshop mit Constanze Wiesner <https://www.winningfeeling.de>, einer erfahrenen Referentin für **mentale Stärke und Persönlichkeitsentwicklung**. Sie wird uns mit einem Vortrag, Übungen und Tipps und Tricks für den Alltag und das Turnier dabei unterstützen, die innere Stärke zu entdecken und zu entfalten.

Dabei erwarten Dich **Mental Hacks und Mental Tools**, die Dir helfen, Herausforderungen im Alltag und/oder auf dem Turnier selbstbewusst und gelassen zu meistern.

Gemeinsam arbeiten wir an:

- **Mentaler Stärke** im Alltag und auf dem Turnier
- **Deinem Auftritt**
- **Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung**
- **Wie Du cool und selbstbewusst durch's Leben gehst und über den Platz reitest**
- Und noch vieles mehr!

Egal, ob Anfänger oder Profi...

Warum teilnehmen?

Weil Du es satt hast, nervös zu sein, Dich klein zu fühlen oder unsicher aufzutreten. Hier erfährst Du, wie Du eine „**coole Socke**“ wirst – auf dem Pferd und im Leben!

Mit Mental Hacks und Mental Tools wirst Du Deinen Auftritt auf die nächste Stufe heben. You want to give it a try?

Anmeldung und weitere Infos:

Bitte melde Dich bis 23. September 2024 per E-Mail an Angela.Turck@t-online.de an. Die Anmeldegebühr ist unmittelbar nach Anmeldung auf das Konto des ARC Bonn e.V., IBAN DE29 3705 0198 1932 4078 00, im Betreff „Dein Name und Workshop Sept. 24“, zu zahlen, ansonsten ist die Anmeldung unwirksam.

Fragen? Schreib' uns eine E-Mail an Angela.Turck@t-online.de.

Let's rock!

Der ARC freut sich auf Dich und darauf, mit Constance Wiesner gemeinsam Deine innere Stärke zu entfalten.

P.S.: Bring gute Laune mit und sei bereit, das Beste aus Dir herauszuholen.

Lieben Gruß

Angela Turck
Vorsitzende ARC Bonn e.V.