



Workshop:

Cool im Kopf, stark im Auftritt



**! Klar denken. Stark fühlen – Cool sein !
Sonntag, den 04. Mai 2025**

Uhrzeit: 14:00 h – ca. 18:30 h

Kosten: € 30 für Vereinsmitglieder zzgl. € 15 fürs Journal (optional)
€ 45 für alle anderen zzgl. € 15 fürs Journal (optional)

Ort: Bornheim (genaue Angabe folgt nach Anmeldeschluss)

Für wen ist der Workshop?

Ob Du selbst reitest, andere begleitest oder einfach mental stärker durchs Leben gehen willst – dieser Workshop ist genau richtig für Dich.

Ganz gleich, ob Du das erste Mal dabei bist oder schon beim letzten Mal mitgemacht hast: Du bist herzlich willkommen.

Denn hier geht's nicht nur ums Reiten – sondern um all die Momente, in denen ein klarer Kopf den Unterschied macht.

Ob im Viereck, im Parcours, bei Prüfungen, Präsentationen oder im ganz normalen Alltag: Wer mental wachsen will, ist hier goldrichtig.

Eingeladen sind alle, die Lust auf mentale Stärke haben:

- Vereinsmitglieder & Reitsportbegeisterte
- Eltern, Turnierbegleitungen, Trainer & Freunde
- Studierende – und alle, die mehr über sich und ihre innere Stärke erfahren möchten

Was erwartet Dich?

Ein inspirierender Nachmittag mit Mentaltrainerin Constanze Wiesner (winningfeeling.de), voller neuer Impulse, alltagstauglicher Tools und ehrlicher Aha-Momente.

Du lernst, wie Du Dich innerlich stärkst, mental vorbereitest und fokussiert bleibst – egal ob auf dem Turnier, in der Uni oder im ganz normalen Wahnsinn des Lebens. **Egal, ob Anfänger oder Profi...**

Warum teilnehmen?

Weil Du lernen willst, auch in kniffligen Momenten ruhig, klar und bei Dir zu bleiben.

Weil Du spüren willst, wie viel in Dir steckt – und wie Du das gezielt nutzt.

Mentale Stärke ist kein Zufall.

Sie ist trainierbar. Und genau das machen wir an diesem Nachmittag!

Anmeldung und weitere Infos:

Bitte melde Dich bis zum 26. April 2025 per E-Mail an Angela.Turck@t-online.de an.

Die Anmeldegebühr (plus optional das Journal) 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 Mai 2025“, zu zahlen, ansonsten ist die Anmeldung unwirksam.

Fragen? Schreib´ eine E-Mail an Angela.Turck@t-online.de.

Bereit?

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.