

Workshop:

EMOTIONALE STÄRKE

für Reiter:innen & Turnierbegleiter:innen
&
Trainer:innen & Interessierte



Sonntag, 18. Januar 2026, 14:30 Uhr in Bornheim

Ein Training, das stärkt, zentriert und verbindet.

Wie bleibst Du ruhig und klar, wenn es im Sattel oder am Boden emotional wird?

Innere Balance ist die Grundlage für feine Hilfen, Vertrauen und echte Partnerschaft mit Deinem Pferd. An diesem Sonntagnachmittag entdeckst Du, wie Du Deine persönlichen Ressourcen gezielt einsetzen kannst, um auch in herausfordernden Momenten gelassen und präsent zu bleiben.

Durch gezielte Reflexionsimpulse, kurze praktische Übungen und den Austausch in der Gruppe erfährst Du, was Dir Kraft gibt. Du lernst außerdem, wie Du Vertrauen, Achtsamkeit und Bewusstsein im Zusammenspiel mit Deinem Pferd vertiefen kannst.

Ziele des Workshops

- Entwicklung von mehr emotionaler Stabilität und Gelassenheit
- Stärkung der Selbstwahrnehmung und Präsenz
- Förderung einer klaren, feinfühligten Kommunikation mit dem Pferd
- Aufbau von Vertrauen – zu Dir selbst und zu Deinem Pferd

Für wen ist der Workshop geeignet?

Für alle, die ihr emotionales Gleichgewicht stärken und die Beziehung zum Pferd vertiefen möchten.

Eckdaten

Dauer: ca. 150 Minuten

Ort: Bornheim, Details nach Anmeldung

Termin: Sonntag, 18. Januar 2026, 14:30 Uhr

Mitbringen: Bequeme & warme Kleidung, ggf. Notizbuch, unbedingt Offenheit & Neugier

Leitung

Der Workshop wird geleitet von Marie-Louise Kerpa und Isabell Schmitt (M.Sc. Wirtschaftspsychologie an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg). Der Impulsvortrag wird von Clara Schubert (erfolgreiche Dressurreiterin bis Kl. M) gehalten.

Teilnahmegebühr: € 10 für ARC-Mitglieder, € 20 für Nicht-Mitglieder

Die verbindliche Anmeldung bitte per E-Mail an angela.turck@t-online.de. Nach Erhalt der Teilnahmebestätigung ist der Betrag bis spätestens 7. Januar 2026 auf das Vereinskonto des ARC Bonn e. V., zu überweisen:

IBAN: DE 29 3705 0198 1932 4078 00, Sparkasse Köln Bonn;

Verwendungszweck: Workshop Emotionale Stärke + Name des Teilnehmenden

Ein Rücktritt bis zum 7. Januar 2026 ist kostenfrei.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Sichere Dir daher rechtzeitig Deinen Platz.