

Angst im Reitsport: Ein unterschätzter Faktor für Sicherheit, Leistung und Pferdewohl

Termin: Samstag, 13. Dezember 2025, 9.00 – 17.00 Uhr

Sonntag, 14. Dezember 2025, 10.00 – 15.00 Uhr

Ort: Zu den Föhren 37, 49453 Barver, LK Diepholz

Referentin: Heike Gottschling-Wulf

Angst ist ein natürlicher Bestandteil des Menschseins – auch im Reitsport. Doch häufig wird sie verdrängt oder tabuisiert. In diesem Seminar lernen Sie, warum Angst ein entscheidender Faktor für Sicherheit, Leistung und das Wohlergehen des Pferdes ist – und wie Sie bewusst und lösungsorientiert damit umgehen können.

Am ersten Tag stehen Grundlagen im Fokus: Was ist Angst, welche Formen gibt es, wie wirkt sie sich körperlich, emotional und gedanklich aus? Anhand von Gruppenarbeiten, Reflexionsübungen und Fallbeispielen wird ein umfassender Blick auf das Thema möglich. Vermeidungsverhalten – oft unbewusst – wird ebenso thematisiert wie seine Wirkung auf Pferd und Reiter.

Der zweite Tag widmet sich ganz der praktischen Umsetzung. Neben mentalen Techniken wie Atmung, Visualisierung und Gedankenmanagement erleben die Teilnehmenden eine geführte Hypnose zur Stärkung von Selbstvertrauen und innerer Sicherheit. In der Abschlussrunde werden individuelle Strategien entwickelt, um künftig Angst bewusster und ressourcenorientierter im Reitsport zu handeln – immer mit Blick auf das Pferdewohl.

Für dieses Angebot werden 6 Lerneinheiten (LE), Profil 5, zur Verlängerung der DOSB-Lizenz anerkannt.

Teilnahmegebühr: 75 €

Anmeldeschluss: 08.12.25

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Kontakt: Heike Gottschling-Wulf Telefonnummer: +4915128144819 oder Mail:

heike.gottschling-wulf@gmx.de

Veranstalter:

Praxis Gottschling-Wulf Zu den Föhren 37 49453 Barver