

## Sporting challenge

# HORSE ASSISTED PROFESSIONAL DEVELOPMENT

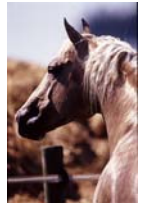
## Sporting challenge, das Hochleistungstraining für Spitzensportlerinnen und Spitzensportler

### Was bringt dieses Seminar den Spitzensportlern, den Spitzenteams?

Durch den Umgang mit dem Pferd werden die Potenziale und Stärken sichtbar, die als Basis für den Change Prozess dienen können und auf die jedes Team, jede Sportlerin und jeder Sportler in turbulenten Situationen zugreifen können. Dadurch wird aufgezeigt, wie sie ihren Weg im Spitzensport erfolgreich gehen können. Die mentale Stärke wird erhöht, die Leistung optimiert und gefestigt.

### Ziele

- Verstärkung der Wahrnehmung durch Veränderung der Perspektive
- Schärfung der Sinne für drohende Veränderungen und Gefahren
- Von der Angst in die Zuversicht
- Umgang mit Druck und Stress
- Entwicklung und Förderung von Willenskraft, Selbstvertrauen, flexibles Denken, Motivations- und Konzentrationsfähigkeit



### Zielgruppe

Spitzen-, Leistungs-, und Breitensportler/innen aller Sportarten

### Nutzen

Sportler/innen lernen, zu jedem Zeitpunkt während des Wettkampfes kraftpendende Emotionen zu aktivieren und sich schnell aus einem negativen emotionalen Zustand in einen positiven zu versetzen. Sie sind in die Lage versetzt, emotional mit Fehlern und Schwächen umzugehen, sich nach Belieben in den idealen Leistungszustand zu versetzen und sich mit Krisen und Notsituationen positiv auseinander zusetzen. Bei Teams werden die Potentiale Einzelner in eine souveräne und „schlagkräftige“ Mannschaftskultur zusammengefügt, die im Wettkampf heraussticht.

## Inhalte

- Wahrnehmung des Eigen- und Fremdbild / Wo stehe ich mir selbst im Weg?
- Bedeutung der Intuition und der Körpersprache
- Die Macht und Wirkungen der Gedanken
- Ausbau von Führungsstärken
- Erkennen und Abbauen von Schwachstellen
- Visualisieren von Zielen und Erfolgserlebnissen



## Methoden

Von dem „Co-Trainer Pferd“ erhalten Sie ein ungeschminktes, ehrliches - aber niemals kompromittierendes Feedback, Videoarbeit / Inputs / Diskussion / Feedback und das Meta-Feedback von den Pferden

## Termine / Dauer

1,5 -3 Tage

Das Tagesseminar beginnt am Vortag um 17:00 Uhr - 20:00 Uhr, wird am zweiten Tag um 09:00 Uhr fortgesetzt und am Nachmittag ca. 17:00 Uhr beendet.

Das 2 tägige Seminar beginnt optimaler Weise am Mittag des ersten Tages (12:00 Uhr bis 21:00 Uhr) und die Fortsetzung am zweiten Tag (09:00 bis 17:00 Uhr). Andere Zeiten sind nach Absprache möglich.

Die Terminfindung und die Zeitgestaltung erfolgen individuell nach dem Konzept.

## Seminarablauf

### 1. Tag

- Eintreffen und Einführung beim Essen
- Arbeit mit den Pferden und offene Diskussionen
- Kaffee

#### Am Abend:

Tagesauswertung in exklusiver Atmosphäre  
Nach einer Sportmassage werden Sie anschliessend bei einem gepflegten Glas Wein und einem Gourmetdiner verwöhnt.

### 2. /3. Tag

- Frühstück und Einführung in den Tag
- Arbeit mit den Pferden und Gespräche
- Mittagessen
- Nachmittag Arbeit mit den Pferden
- Kaffee

#### Zum Abschluss

- Abschlussapèro

## Investition

Je nach Teamgrösse und Wahl des Veranstaltungsortes bewegt sich der Tagesansatz von Sfr. 7'970.00 bis Sfr. 45'000.- zzgl. MwSt.. Im Preis enthalten sind Unterkunft, Speisen und nichtalkoholische Getränke, eine DVD mit den Video-Szenen aus den praktischen Übungen sowie 4 Stunden Follow-Up-Coaching um den Transfer optimal zu begleiten.

## Dress-Code

Die praktischen Übungen finden in einer Reithalle statt. Wir empfehlen Freizeitkleidung mit festen Schuhen oder Sportschuhen und der Jahreszeit bzw. der Witterung angepasst.

## Standorte

### Schweiz

Brunnewies  
Anetswilerstrasse 22  
9545 Wängi



FarmersPlace AG  
Gewerbstrasse 11  
5314 Kleindöttingen



Pferdezentrum Frauenfeld  
Strass  
8500 Frauenfeld



### Deutschland

Hotel  
DER MARGARETHENHOF am Tegernsee



Gut Steinberg 1-4  
D-83666 Marienstein / Waakirchen  
<http://www.margarethenhof.com/7.0.html>

Sprague River Ranch



Moosmühle 2,  
D 82405 Paterzell

### Trainingsleitung

Veronika Barczak, lizenzierte Trainerin für Horse Assisted Education, Ex Spitzensportlerin (Kajak), Unternehmensberaterin Managementzentrum St. Gallen, EOQ TQM Leaderin, EOQ Qualitätssystemmanagerin, Pädagogin, Supervisorin BSO, Transaktionsanalytikerin

**Dieses Training kann für Sie wichtig sein.**

**Auf Wunsch findet dieses Seminar auch als Tagesseminarschnuppertraining statt!**

Melden Sie sich für ein Sporting challenge Training an.

#### Anmeldung:

Ihre Anmeldung können Sie via Internet vornehmen, [www.a-h-a.org](http://www.a-h-a.org)

*Wir freuen uns auf Sie*

*Ihr Authentic Horse Arts Team*

## SIE SCHÄTZEN DAS BESONDERE? – WIR AUCH!

Ein Zusatzprogramm kann individuell von den Teilnehmenden gebucht werden.

Sie nehmen an einem Seminar teil, das neben den Erkenntnissen Raum für Erholung und das Austauschen von Gedanken zum Beispiel beim Golfen in einem Golfhotel, einem Kaminabend, oder einem Segel Club bietet.

### Zusatzprogramm

Golfen	Segeln	Wellness	Wandern
Gleitschirmfliegen	Spielbank Bad Wiessee	Ballonfahrt	Tegernsee Spezialitäten
Oktoberfest			

*Wir freuen uns auf Sie*

*Ihr Authentic Horse Arts Team*