



## ÜBERSICHT – KONZENTRATION- GELASSENHEIT

Mentale Stärke für Reiter-/Innen



Gruppenkurse und Einzelcoachings

Im entscheidenden Moment die volle Leistung abrufen. Ruhig, fokussiert, überzeugt.

Mentale Stärke ist lernbar.  
Für ein sicheres Gefühl im Sattel.  
Am Turnier, im Training, im Alltag.

ROYA SABERI  
MENTALTRAINING UND HYPNOSE THERAPIE

- Wann:** Donnerstag, 12.03.2026 um 19:00 Uhr (Dauer ca. 3 Stunden)
- Wo:** Clubhaus Reitverein Rafzerfeld
- Zur Person:** Viele von euch haben den Namen Roya Saberi sicherlich schon gehört. Roya ist Sport-Mentaltrainerin IAP und selbst erfolgreich im Springsport unterwegs. Sie begleitet mit ihrer Arbeit Amateur- bis Spitzensportler auf ihrem Weg zu persönlichen Bestleistungen an SM, EM, WM und Olympischen Spielen. Darüber hinaus betreut sie Reiterinnen und Reiter der verschiedenen Nationalkader und wirkt als Dozentin. Mit Vorträgen sowie Seminaren inspiriert sie ihr Publikum, vermittelt praxisnahes Wissen, das direkt motiviert und bewegt. Weitere Infos unter: [www.royasaberi.ch](http://www.royasaberi.ch)
- Kursinhalt:** Roya bringt dir die Grundlagen des Mentaltrainings näher mit diversen Beispielen, verschiedenen Techniken mit Übungen die du dann im Training, am Turnier sowie im Alltag anwenden kannst. Das Ziel ist dich am Tag X zu fokussieren mit **ÜBERSICHT, KONZENTRATION** und **GELASSENHEIT** – im Sattel und darüber hinaus. Der Kurs richtet sich an alle Pferdenarren egal ob Freizeitreiter, Turnierreiter, TT's oder Interessenten.
- Kurskosten:**
- |                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| Aktivmitglieder               | CHF 40.00 |
| Juniorenmitglieder:           | gratis    |
| Passivmitglieder sowie Gäste: | CHF 80.00 |

Kontoangaben:

**Wichtig!!!**  
**Vermerk: Mentaltraining-Kurs**



Konto / Zahlbar an  
CH07 0070 0112 4006 6522 2  
Reitverein Rafzerfeld  
Wilerstrasse 2  
8194 Hüntwangen

Anmeldung bis: 02.03.2026 an Andrea Schnider, [schnider.andrea@bluewin.ch](mailto:schnider.andrea@bluewin.ch)  
**Achtung** Anzahl Teilnehmer beschränkt, maximal 15 Personen! **First come, first save!!!**

Abmeldungen nach Nennschluss werden nicht akzeptiert (auch nicht mit Arztzeugnis) und werden dem Kursteilnehmenden verrechnet. Es kann ein Ersatz gestellt werden.