



## Ausschreibung “Mentaltraining im Reitsport” mit Roya Saberi

Im entscheidenden Moment die volle Leistung abrufen. Ruhig, fokussiert, überzeugt. Mentale Stärke ist lernbar. Für ein sicheres Gefühl im Sattel. Am Turniert. Im Training. Im Alltag. Mit max. 12 Teilnehmenden lernst du die Grundlagen des Mentaltrainings kennen und für dich anzuwenden. Erhalte einen Einblick in die Techniken und Gewinne mehr Selbstvertrauen, Übersicht, Fokus und Konzentration.

**Datum:** Samstag, 21. März 2026

**Zeit:** 13.30 Uhr – 16.30 Uhr (ca. 3 Stunden)

**Ort:** Vereinsstübli, obere Etage

**Kosten:** Vereinsmitglieder: Fr. 50.- pro Person  
Externe: Fr. 70.- pro Person  
**Die Kurskosten sind am Kurstag bar zu bezahlen.**

**Kursleitung:** Roya Saberi ist selbständige Sport-Mentaltrainerin IAP, Hypnose-therapeutin und international erfahrene Springreiterin. Seit 2015 begleitet sie Amateur- bis Spitzensportlerinnen und -sportler, sowie Nationalkader unterschiedlicher Disziplinen erfolgreich zu Bestleistungen an SM, EM, WM oder Olympischen Spielen. Als Fachdozentin bildet sie zukünftige Coaches aus und hält Vorträge und Seminare <https://www.royasaberi.ch/>

**Anmeldung:** Bis 13. März 2026 - via [kurse@kvfreiamt.ch](mailto:kurse@kvfreiamt.ch) (verantwortlich: Nicole Corti)

**Die Anmeldung gilt als definitiv!**

Bei nichtmöglicher Teilnahme darf natürlich ein Ersatz gestellt werden.

