«Dein Durchbruch beginnt im Kopf»
voelkel-mental.ch

Meine Angebote

↗ Mental Coaching

Dauer: 60 Min.
Ort: Seuzach oder nach Absprache*
Preis: CHF 110 für Kinder u. Jugendliche bis 20 Jahre
CHF 160 für Erwachsene (pro 60 Min.)

↗ Reitunterricht

(Auf Wunsch kombiniert mit Mental Training)
Dauer: 30 – 45 Min.
Ort: Nach Absprache*
Preis: CHF 30 für Kinder bis 12 Jahre
CHF 40 für Jugendliche bis 20 Jahre
CHF 50 für Erwachsene (pro 30 Min.)

↗ Pferdegestütztes Coaching

Dauer: 60 – 90 Min.
Ort: Seuzach
Preis: CHF 110 für Kinder u. Jugendliche bis 20 Jahre
CHF 160 für Erwachsene (pro 60 Min.)

↗ Kids Coaching

Dauer: 60 Min.
Ort: Seuzach oder nach Absprache*
Preis: CHF 110 für Kinder u. Jugendliche bis 20 Jahre

* für Auswärtstermine Fahrspesen CHF 1 pro km

Mehr Informationen über mich und meine Wirkungsfelder findest du auf meiner Website und auf Facebook unter facebook.com/voelkelmental/

Jacqueline Völkel

Dipl. Sport Mental Coach
Pferdeunterstützter Coach

Tel. +41 (0)76 384 08 61
jacqueline@voelkel-mental.ch
www.voelkel-mental.ch

«Dein Durchbruch beginnt im Kopf»

Körperlich fit – mental stark!

Du wartest immer noch auf deinen Durchbruch? Du bist ein Trainings-Weltmeister aber im Wettkampf kannst du dein volles Potenzial nicht ausschöpfen? Du willst Klarheit über deine Ziele? Die Antwort lautet: Mentales Training. Wer mental stark ist, kann sich ganz auf sein Ziel konzentrieren und fokussieren, Nervosität und Ängste ausblenden und Topleistungen abrufen.

Ich freue mich, dich auf deinem ganz persönlichen Erfolgsweg zu begleiten.

Jacqueline Völkel

Dipl. Sport Mental Coach
Pferdeunterstützter Coach

Tel. +41 (0)76 384 08 61
jacqueline@voelkel-mental.ch
www.voelkel-mental.ch

Farzflyer.indd 1 06.03.18 06:28

Mental Coaching

Wer im Sport Erfolg haben will, muss nicht nur seinen Körper, sondern auch seinen Kopf und seine Gedanken trainieren.
Mentale Stärke gibt dir die Fähigkeit, deine Ziele konkret zu definieren und zu formulieren.
Dein Leistungspotenzial ist nicht nur im Training, sondern auch im Wettkampf, unabhängig von äusseren Bedingungen, abrufbar.
Mentale Stärke ist die Basis jedes Erfolges, im Sport, im Berufsleben und im Alltag.

Reitunterricht

Durch gezielten Reitunterricht soll das Bewegungsverhalten von Pferd und Reiter – auf Wunsch auch mit Einbezug von Mentaltraining – immer besser aufeinander abgestimmt werden, bis im Idealfall eine harmonische Einheit entsteht. Nebst dem kombinierten Reitunterricht biete ich u.a. auch Lizenz- und Turniervorbereitung an. Die Unterrichtsstunden finden mit deinem eigenen Pferd statt, entweder in deiner vertrauten Umgebung oder in der Raiffeisen Pferdesport-Arena des Kavallerievereins Winterthur.

Pferdegestütztes Coaching

Du stehst an einem Wendepunkt in deinem Leben, möchtest privat, beruflich oder sportlich etwas verändern? Pferdegestütztes Coaching hilft dir bei der Standortbestimmung und lässt dich konkrete Lösungen erleben. Das Pferd reagiert wie ein Spiegel auf dich und dein Verhalten. Meine Freibergerstute Catyusha steht mir als Co-Coach zur Seite und zeigt dir, welche Lösungswege sich für dich gut anfühlen und für dich richtig sind.

Kids Coaching

Kinder sind offen, unvoreingenommen, neugierig auf den Co-Coach Pferd und lassen sich in der Regel mit Leib und Seele auf ein Pferdecoaching ein.

In entspannter Atmosphäre können wir an verschiedenen Themen wie z.B. Schulversagen, Prüfungsangst, Krisenbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung arbeiten. Im Kontakt mit dem Pferd erfährst du Verständnis und Vertrauen, dein Selbstbewusstsein wird gefördert und dein Selbstwertgefühl gestärkt. Werde mutiger, zielorientierter, entspannter und sicherer durch ein pferdegestütztes Coaching!