



Ladda Mentalt

Bli Inspirerad – Skapa Motivation – Träna tanken

- Hur skapar du **visioner, mål och handlingsplan**?
- Hur **coachar** och **leder** du dig själv och andra?
- Hur utvecklar du din mentala styrka - **koncentration – fokusering – visualisering**?
- Hur hanterar du **rädsla och nervositet**?
- Hur hanterar du **tävlingsituationen och skapar ett bra team**?

Vi ses lördagen den 27/9 kl. 10.00 - 13.00 i klubbbrummet. Pris 220:- inkl. fika, ska vara betalt i förskott på Bg. nr:769-1603

Det finns också möjlighet till **dressyrträning** på em för Nina. Pris 300:-/30 min

Anmälan och frågor till Lena Sundberg, lena.sundberg61@hotmail.com. 073-971 88 20

Kursledare: Nina Fox Stark - Tävlingsryttare, Mental Coach och C-Tränare med många års erfarenhet av coaching och ridning.

*"Alla har en dröm - många har en vision - vissa har mål.
Den som lyckas har en plan"*