



Välkommen till föreläsning med Maria Sundin, mental coach och tränare!

Linköpings Fältrittklubb i samarbete med RF-SISU Östergötland bjuder in till en föreläsning för ryttare och andra intresserade.

Föreläsningen innehåller följande ämnen:

- Hur du sätter mål och delmål. Ta ansvar för din utveckling och nå dit du vill!
- Förbättra kommunikationen med din häst.
- Förändra dina negativa tankar och känslor.
- Slipp nervositet och negativa tankar inför din prestation.
- Lär dig hur du själv kan stärka din självkänsla och ditt självförtroende.
- Fokusera på rätt saker, låt dig inte påverkas av vad andra gör och säger.

Det här är en grundläggande föreläsning som ger ett prov på vad mental träning för ryttare kan innebära.

Maria Sundin är professionell ICF coach, mental tränare, hopptränare och ridlärare. Hon har arbetat i över 30 år som tränare för ekipage på alla nivåer i både hoppning och dressyr och jobbar nu heltid som mental coach för ryttare.

Söndag 22/5, kl 13.00-15.30

Smedstad Ridsportcenter
Ridsportallén 5, Konferensen på övervåningen.

"Mycket intressant föreläsning som får en att tänka till".

"Mental träning är underskattat i hästvärlden".

Tiden är inklusive fikapaus. Fika finns att köpa till självkostnadspris.

Pris för medlemmar: GRATIS!

Pris för icke-medlemmar: 100kr

OBS! Begränsat antal platser.

Frågor: styrelse@linkopingsfaltrittklubb.se

► Läs mer och anmäl dig här senast 16/5!



Östergötland

