



Vi vill – Vi kan



Föreläsning med Eva-Maria Wergård den 24 maj

- *Jag vet att vi kan, men när det gäller så vill det sig inte.*
- *Jag känner en sådan enorm prestationsångest, att jag inte ens vågar börja träna - tänk om jag gör fel?*
- *Jag är så nervös... vad kan jag göra för att hjälpa mig själv?*

Föreläsningen handlar om hur du lyckas i din hundträning och på tävling genom att arbeta med dig själv genom mental träning. Eva-Marie är en inspirerande föreläsare och du kommer att gå ifrån föreläsningen med många konkreta övningar på hur du kan bli mentalt starkare och därmed få ut mer av både träning och tävling - och livet i stort!

Upplägget riktar sig till oss som tränar hund oavsett gren. Personer som tränar och tävlar inom andra sporter kan också ha stor glädje av denna kväll - ta gärna med dig en vän som du tror vill lära sig mer om att prestera, hur mental träning kan användas.

En kväll med fokus på hur du blir den förare som kan hjälpa och stötta din hund i träning, liksom på tävling!!



Plats: Mariestads Brukshundklubb

Datum: 24 maj

Tid: 18,00-21,00

Kostnad: 200:-, Icke medlem 300:-

Anmäler gör du senast 1 maj via mail till kurser.mbhk@gmail.com eller via sms till 070-390 07 06. Betalning sker på plats via swisch

Välkommen till en rolig och inspirerande kväll!

