

Jag är rädd!

Det här kommer
aldrig att gå!

Tänk om vi
gör bort oss!

Vi klarar det!

Vilken
känsla!

Lycka!

Foto Lotta Karlsson

Mental träning och coaching

– den som lyckas har en plan

Våga satsa!

Vi tränar oss själva och hästarna i teknik, men hur ofta tränar vi oss att tänka och hantera känslor?

Ta chansen och lär dig de mentala stegen hur man går från nervositet och prestationsångest till mental styrka och självkontroll.

Lär dig hantera målplanering, koncentration, visualisering, fokusering, coaching, prestation, tävlingen, teamet, laget... Mental träning och coaching har du nytta av även utanför hästvärlden.

Kursen pågår under fem veckor med nytt material varje onsdag. Du får personlig support av Nina Fox Stark under kursstiden.

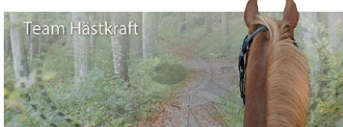
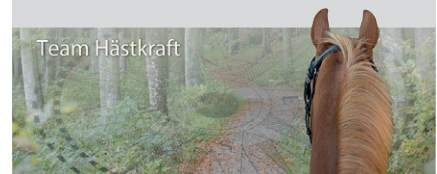
- se ditt mål
- fokusera
- coacha

Webbkurs:
Mental träning
och coaching
med Nina Fox Stark

25 jan – 1 mar

Kursavgift 800 kr

Team Hästkraft



Team Hästkraft – webbkurs mental träning
Kursledare Nina Fox Stark
www.teamhästkraft.se

Nina Fox Stark