



Performance-coaching.dk

MARIA BERG

Performance Coach & Mentaltræner

KONTAKT

TELEFONNUMMER:
51704383

WEBSTED:
Performance-coaching.dk

MAIL:
kontakt@performance-coaching.dk

Kære rideklub

Mentaltræning og performance coaching er ikke forbeholdt eliteryttere. Ryttere på alle niveauer, som er ambitiøse og som gerne vil være dygtigere, har stor glæde og gavn af mentaltræning.

Med et øget fokus på vores mentale tilstand, bliver den daglige ridetur, undervisningstimen eller stævnet en helt anden oplevelse.

Foredraget "Mentaltræning og performance i ridesporten" giver dig kendskab til følgende:

- Hvordan du holder fokus og bevarer overblikket i din ridning
- Bedst-når-det-gælder-værktøjer, som gør dig i stand til at præstere bedre
- Personligt lederskab og tilstandstyring, når du skal præstere optimalt
- Hvordan du får styr på dine nerver, når du bliver nervøs
- Hvordan du laver målsætninger, så du når dine mål med træningen

Foredraget tager ca. 90 min, og er for alle ryttere, som gerne vil have mere ud af deres ridning. Bliv klogere på, hvordan du kan forbedre din ridning og dine præstationer.

I september måned er foredraget gratis, hvis I booker inden d. 15.08.2021. Booking sker via e-mail.

Jeg glæder mig til at høre fra jer.

De bedste hilsner

Maria